

**Comment
Transformer
Votre Vie**

Guéshé Kelsang Gyatso

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Comment Transformer Votre Vie

Un Voyage plein de félicité

Guéshé Kelsang Gyatso



Comment Transformer Votre Vie

À propos de l'auteur



Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché est un maître de méditation pleinement accompli et un enseignant du bouddhisme de renommée internationale, précurseur dans l'introduction d'un bouddhisme moderne dans notre société contemporaine. Il est l'auteur de 22 livres de référence. Ses ouvrages transmettent parfaitement l'ancienne sagesse du bouddhisme à notre monde moderne. Il a également fondé plus de 1200 centres et annexes du bouddhisme kadampa à travers le monde.

Rendez-vous www.tharpa.com pour en savoir plus.

*Ordre de lecture ou d'étude suggéré des livres de Vénérable
Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché :*

Comment transformer votre vie
Comment comprendre l'esprit
La Voie joyeuse
Le Nouveau Cœur de la sagesse
Un Bouddhisme moderne
Les Terres et Les Voies tantriques
Le Nouveau Guide du Pays des Dakinis
L'Essence du vajrayana
Les Instructions orales du mahamoudra
Grand Trésor de mérite
Huit Étapes vers le bonheur
Introduction au bouddhisme
Comment résoudre nos problèmes humains
Trésor de contemplation
Le Vœu du bodhissattva
La Compassion universelle
Le Nouveau Manuel de méditation
Vivre une vie pleine de sens, mourir dans la joie
Océan de nectar
Le Joyau du cœur
Claire Lumière de félicité
Le Mahamoudra du tantra

VÉNÉRABLE GUÉSHÉ KELSANG GYATSO RINPOTCHÉ

Comment Transformer Votre Vie

UN VOYAGE PLEIN DE FÉLICITÉ



Éditions Tharpa
France – Canada

Première édition française sous le titre *Transformez votre vie* 2003

Deuxième édition française en 2012

Troisième édition sous le titre *Comment transformer votre vie* 2017

Édition anglaise sous le titre :

How To Transform Your Life 2016

Tharpa Publications

Conishead Priory

Ulverston, Cumbria

LA12 9QQ, Angleterre

© New Kadampa Tradition-International Kadampa Buddhist Union 2001, 2014, 2016

Traduction française :

© New Kadampa Tradition-International Kadampa Buddhist Union 2003, 2012, 2017

Traduction collective

Image de couverture : © scyther5/depositphoto

Éditions Tharpa

Château de Segrais

72220 Saint-Mars-d'Outille

France

Tharpa Publications Canada

631 Crawford St

Toronto, ON

M6G 3K1, Canada

Les Éditions Tharpa ont des annexes dans divers pays et les livres des Éditions Tharpa sont publiés dans la plupart des langues. Voir la liste des antennes [Tharpa dans le monde](#) pour plus de détails.

ISBN 979-10-90820-54-8 (Couverture brochée)

ISBN 979-10-90820-55-5 (Format électronique .epub)

ISBN 979-10-90820-56-2 (Format électronique .pdf)

Tous droits réservés. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Table des matières

À propos de l'auteur

Ordre de lecture ou d'étude suggéré des livres de Vénérable Guéshé
Kelsang Gyatso Rinpotché

À propos des illustrations

PREMIÈRE PARTIE : Les fondements

Introduction

La paix intérieure

Comment développer et maintenir un esprit paisible ?

La renaissance

La mort

Le karma

Le samsara

Une pratique spirituelle commune, pour tous

Les objets qui ont du sens

DEUXIÈME PARTIE : Progresser

Apprendre à chérir et à nous préoccuper des autres

Comment faire grandir l'amour qui chérit et se préoccupe des
autres

L'échange de soi avec les autres

La grande compassion

L'amour désirant

Prendre et donner

Le bon cœur suprême

La bodhitchitta ultime

Dédier la vertu

Annexe I : *La Prière libératrice et Prières pour la méditation*

Annexe II : Qu'est-ce que la méditation ?

Annexe III : *Le Mode de vie kadampa*

Glossaire

Bibliographie

Les programmes d'étude du bouddhisme kadampa

Tharpa dans le monde

Le Projet International de Temple

À propos de cet eBook

À propos des illustrations

Les illustrations de ce livre représentent les huit symboles auspiciose, ainsi qu'un paon, le miroir du dharma, le soleil brillant dans les nuages et les mains dans le geste de la prière.

Le symbolisme des huit symboles auspiciose révèle comment débiter sur la voie bouddhiste de la pleine illumination, comment progresser sur elle et la mener à son terme.

Il est dit que les paons se nourrissent de plantes qui sont toxiques pour les autres oiseaux et de même, les pratiquants spirituels sincères peuvent faire bon usage de toutes les conditions apparaissant dans leur vie quotidienne.

À travers le miroir des enseignements de Bouddha, le dharma, nous pouvons voir nos propres défauts et avons la possibilité de les surmonter.

Comme le soleil dissipant des nuages, nous pouvons développer la sagesse capable d'enlever toutes les perturbations mentales de notre esprit.

Et les mains dans le geste de la prière, tenant un joyau qui exauce les souhaits, symbolisent qu'en suivant la voie spirituelle, nous finirons par connaître l'esprit entièrement pur de l'illumination.

PREMIÈRE PARTIE

Les fondements



Venez sous la grande ombrelle du bouddhisme

Introduction

En pratiquant les instructions présentées dans ce livre, nous pouvons transformer notre vie et passer d'un état de malheur à un état de bonheur pur et éternel. Ces instructions sont des méthodes scientifiques nous permettant d'améliorer notre nature humaine. Tout le monde a besoin d'avoir une bonne nature et un bon cœur car, de cette manière, nous pouvons résoudre nos propres problèmes ainsi que ceux des autres, et nous pouvons donner beaucoup de sens à notre vie humaine. Chaque être vivant a le même désir fondamental : être heureux et éviter la souffrance. Même les nouveau-nés, les animaux et les insectes ont ce souhait. C'est notre désir principal depuis des temps sans commencement et nous l'avons tout le temps, même pendant notre sommeil. Nous passons toute notre vie à œuvrer ardemment pour réaliser ce désir.

Depuis que ce monde évolue, les êtres humains ont utilisé presque tout leur temps et toute leur énergie à améliorer les conditions extérieures dans leur quête de bonheur et de solution à leurs problèmes. Quel en a été le résultat ? Les humains n'ont pas vu leurs souhaits exaucés, au contraire, la souffrance humaine et les problèmes n'ont cessé de grandir tandis que l'expérience de bonheur et de paix décroît. Cela montre clairement que jusqu'à maintenant, nous n'avons pas trouvé de méthode correcte nous permettant de réduire nos problèmes et de faire grandir le bonheur. La méthode correcte véritable permettant cela consiste à changer notre attitude, de négative à positive. Nous devons comprendre cela grâce à notre propre expérience. En examinant attentivement la façon dont nous connaissons problèmes et mal-être, nous pouvons comprendre que tous sont créés par notre désir incontrôlé, le désir d'être nous-même heureux tout le temps. En faisant cesser ce désir, le remplaçant par le désir que les autres soient heureux tout le temps, nous n'aurons absolument aucun problème ni mal-être. Si chaque jour nous effectuons la pratique sincère de faire cesser notre désir d'être tout le temps heureux, et de le remplacer par le désir que les autres soient

tout le temps heureux, nous comprendrons alors à partir de notre propre expérience que, grâce à cette pratique qui empêche l'attachement à l'accomplissement de nos propres désirs de se manifester, nous ne connaissons absolument aucun problème, aucun mal-être. Ainsi, si nous voulons vraiment un bonheur pur et éternel, et nous libérer du malheur, nous devons absolument apprendre à contrôler notre esprit, principalement notre désir.

La sagesse nous permet de comprendre à quel point notre vie humaine est précieuse, rare et riche de sens. À cause des limites imposées par leur corps et leur esprit, les personnes qui ont pris naissance en tant qu'animal, par exemple, n'ont aucunement la possibilité de comprendre ou de pratiquer les enseignements spirituels, qui sont les méthodes permettant de contrôler nos perturbations mentales telles que le désir incontrôlé, la colère et l'ignorance. Seuls les êtres humains n'ont pas ces entraves et possèdent toutes les conditions nécessaires pour s'engager dans les voies spirituelles, seules voies qui mènent à un bonheur pur et éternel. Posséder cette liberté et ces conditions est la caractéristique spéciale qui rend notre vie humaine si précieuse.

Nous sommes un grand nombre d'êtres humains dans ce monde, mais chacun de nous n'a qu'une seule vie. Une personne peut posséder des voitures et des maisons en grand nombre, mais même la personne la plus riche du monde ne peut pas posséder plus d'une vie et, lorsque celle-ci arrive à sa fin, elle ne peut pas en acheter, en emprunter ou en fabriquer une autre. Quand nous perdrons cette vie, il sera très difficile de retrouver une autre vie humaine aussi qualifiée. Voilà pourquoi une vie humaine est très rare.

Si nous nous servons de notre vie humaine pour atteindre des réalisations spirituelles, cette vie prend un sens immense. En l'utilisant de cette manière, nous concrétisons tout notre potentiel et avançons de l'état d'un être ordinaire, ignorant, à l'état d'un être pleinement éveillé, le plus élevé de tous les êtres ; une fois cela accompli, nous aurons le pouvoir d'aider tous les êtres vivants sans exception. Ainsi, en utilisant notre vie humaine pour obtenir des réalisations spirituelles, nous pouvons résoudre tous nos problèmes humains et

accomplir tous nos désirs et ceux des autres. Qu'est-ce qui pourrait avoir plus de sens que cela ?



Maintenez tout le temps l'harmonie et la joie

La paix intérieure

La paix intérieure, ou paix de l'esprit, est la source de tout notre bonheur. Tous les êtres vivants ont le même désir fondamental d'être heureux tout le temps, pourtant très peu de personnes comprennent les véritables causes du bonheur. Nous croyons habituellement que les conditions extérieures, comme la nourriture, les amis, les voitures et l'argent, sont les véritables causes du bonheur, et en résultat nous consacrons presque tout notre temps et toute notre énergie pour les acquérir. Superficiellement, il semble que ces choses peuvent nous rendre heureux, mais si nous y regardons plus profondément, nous constaterons qu'elles nous apportent aussi beaucoup de souffrances et de problèmes.

Bonheur et souffrance sont des contraires, aussi, si une chose est une véritable cause de bonheur, elle ne peut pas donner naissance à de la souffrance. Si la nourriture, l'argent, etc., sont véritablement des causes de bonheur, ils ne peuvent jamais être cause de souffrance. Nous savons pourtant par notre propre expérience que souvent ces choses causent effectivement de la souffrance. Par exemple, une des choses qui nous intéresse le plus est la nourriture, mais ce que nous mangeons est aussi très souvent la cause principale de notre mauvaise santé et de nos maladies. Dans le processus de production des choses que nous pensons qu'elles vont nous rendre heureux, nous avons pollué notre environnement à un point tel que même l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons maintenant menacent notre santé et notre bien-être. Nous adorons la liberté et l'indépendance qu'une voiture peut nous apporter, mais le coût en accident et en destruction de l'environnement est considérable. Nous avons l'impression que, pour profiter de la vie, l'argent est essentiel mais, courir après l'argent cause aussi d'immenses problèmes et de grandes angoisses. Même notre famille et nos amis, dont nous apprécions la compagnie, peuvent aussi nous apporter leur lot de soucis et de peines.

Ces dernières années, notre connaissance de la technologie

moderne a considérablement augmenté, et en résultat nous sommes les témoins d'un progrès matériel remarquable. Il n'y a pourtant pas eu une augmentation correspondante du bonheur humain. Il n'y a pas moins de souffrance dans le monde d'aujourd'hui, ni moins de problèmes. On pourrait même dire qu'à présent il y a plus de problèmes et des dangers plus grands que jamais auparavant. Cela nous montre que la cause du bonheur et la solution à nos problèmes ne résident pas dans la connaissance des choses matérielles. Bonheur et souffrance sont des états d'esprit, leur cause principale ne peut donc pas se trouver en dehors de l'esprit. Si nous voulons être vraiment heureux et libérés de la souffrance, nous devons absolument apprendre à contrôler notre esprit.

La véritable source du bonheur est la paix intérieure. Si notre esprit est paisible, nous serons heureux tout le temps, quelles que soient les conditions extérieures. Par contre, s'il est perturbé ou troublé d'une manière ou d'une autre, nous ne serons jamais heureux, même si les conditions extérieures sont les meilleures. Celles-ci ne peuvent nous rendre heureux que si notre esprit est paisible. Nous pouvons comprendre cela par notre propre expérience. Par exemple, même si nous sommes dans un endroit magnifique, avec tout ce dont nous avons besoin, dès l'instant où nous nous mettons en colère, tout le bonheur et le bien-être dont nous pouvions jouir disparaissent. Ceci se produit parce que la colère a détruit notre paix intérieure.

Nous pouvons voir à partir de cela que si nous voulons un bonheur vrai et durable, il est nécessaire de développer et de maintenir une expérience spéciale de paix intérieure. La seule manière d'y parvenir est d'entraîner notre esprit grâce à la pratique spirituelle, en réduisant et en éliminant progressivement nos états d'esprit négatifs perturbés et en les remplaçant par des états d'esprit positifs et paisibles. Finalement, en continuant à améliorer notre paix intérieure, nous connaissons la paix de l'esprit définitive suprême, le *nirvana*. Une fois le nirvana atteint, nous serons heureux tout au long de notre vie, et vie après vie. Nous aurons résolu tous nos problèmes et réalisé le véritable sens de notre vie humaine.

Puisque nous avons tous en nous notre propre source de paix et de

bonheur, nous nous demandons peut-être pourquoi il est si difficile de toujours maintenir un esprit paisible et joyeux. C'est parce que les perturbations mentales envahissent si souvent notre esprit. Les perturbations mentales sont des manières déformées de nous regarder, de regarder les autres et le monde autour de nous ; comme un miroir déformant, elles reflètent un monde déformé. Un esprit perturbé comme la haine par exemple, voit une autre personne comme étant intrinsèquement mauvaise, mais il n'existe aucune personne intrinsèquement mauvaise. Quant au désir incontrôlé, également appelé *attachement désirant*, il voit l'objet de son désir comme intrinsèquement bon, et comme une vraie source de bonheur. Si nous avons une forte envie de manger du chocolat, le chocolat nous semble être intrinsèquement désirable. Toutefois, quand nous commençons à nous sentir mal après en avoir trop mangé, le chocolat ne semble plus si désirable et peut même nous sembler écœurant. Cela démontre qu'en lui-même le chocolat n'est ni désirable ni écœurant. L'esprit perturbé qu'est l'attachement projette toutes sortes de qualités agréables sur l'objet de son désir, puis le considère comme s'il possédait réellement ces qualités.

Toutes les perturbations mentales fonctionnent ainsi : elles projettent sur le monde leur propre version déformée de la réalité, puis se relie à cette projection comme si elle était vraie. Quand notre esprit est sous l'influence des perturbations mentales, nous ne sommes pas en contact avec la réalité et ne voyons pas les choses telles qu'elles sont réellement. Puisque notre esprit est tout le temps sous le contrôle des perturbations mentales, au moins sous leur forme subtile, il n'est pas surprenant que la frustration domine si souvent notre vie. C'est comme si nous étions toujours en train de courir après des mirages, pour ensuite nous retrouver déçus quand ils ne nous donnent pas la satisfaction escomptée.

Quand les choses vont mal dans notre vie et que nous rencontrons des situations difficiles, nous avons tendance à considérer que la situation elle-même est notre problème, mais en réalité tous les problèmes que nous connaissons proviennent de l'esprit. Si nous répondions aux difficultés avec un esprit positif ou paisible, elles ne seraient pas un problème pour nous : en effet, nous pourrions même

les considérer comme des défis ou des occasions favorables pour grandir et nous développer. Les problèmes n'apparaissent que si nous répondons aux situations avec un état d'esprit négatif. C'est pourquoi, si nous voulons être heureux tout le temps et ne plus avoir de problèmes, nous devons apprendre à développer et maintenir un esprit paisible. Souffrances, problèmes, inquiétudes, malheurs, mal-être et douleurs existent tous à l'intérieur de notre esprit. Ce sont tous des sensations désagréables, qui font partie de l'esprit. En contrôlant et en purifiant notre esprit nous pouvons les faire cesser une bonne fois pour toutes.

Pour comprendre cela pleinement il est nécessaire de comprendre la relation qui existe entre l'esprit et les objets extérieurs. Tous les objets, qu'ils soient agréables, désagréables ou neutres, sont de simples apparences à l'esprit, exactement comme les choses que nous connaissons dans un rêve. Au début, ce n'est pas facile à comprendre, mais nous pouvons arriver à une certaine compréhension en réfléchissant à ce qui suit. Lorsque nous sommes réveillés, un grand nombre de choses différentes existent, mais quand nous nous endormons, elles cessent. Cela est dû au fait que l'esprit auquel elles apparaissent cesse. Lorsque nous rêvons, les seules choses qui apparaissent sont les objets du rêve. Plus tard, lorsque nous nous réveillons, les objets du rêve cessent. Cela est dû au fait que l'esprit du rêve auquel elles apparaissaient cesse. En réfléchissant profondément à cela, nous comprendrons comment nous pouvons faire cesser toutes les choses désagréables que nous n'aimons pas, simplement en abandonnant les états d'esprit impurs, perturbés. Nous pouvons faire apparaître toutes les choses agréables que nous désirons simplement en développant un esprit pur. Purifier notre esprit des perturbations mentales par la pratique spirituelle exauce notre désir le plus profond, celui d'un bonheur vrai et durable. Nous mémorisons et contemplons la signification des mots suivants :

Les choses que je vois habituellement dans les rêves n'existent pas.

Cela prouve que les choses que je vois habituellement quand je suis réveillé n'existent pas,

Puisque ces choses sont toutes deux des apparences fausses.

Je ne saisirai jamais les choses que je vois habituellement,

Mais me contenterai de leur simple nom.
En faisant cela, je me libérerai définitivement
Des souffrances de cette vie et des innombrables vies futures.
De cette manière, je serai capable d'aider chaque être vivant, sans
exception, chaque jour.

Nous avons besoin de comprendre que, bien que les perturbations mentales soient profondément incrustées dans notre esprit, elles n'en font pas intrinsèquement partie ; il est donc certain qu'elles peuvent être éliminées. Les perturbations mentales sont seulement de mauvaises habitudes mentales, et comme toutes les habitudes, elles peuvent être brisées. Actuellement, notre esprit est comme une eau boueuse, pollué par les perturbations mentales. Toutefois, il est possible de séparer la boue de l'eau et, de même, il est possible de purifier l'esprit de toutes les perturbations mentales. Quand il ne restera plus aucune perturbation mentale dans notre esprit, rien ne pourra troubler notre joie et notre paix intérieure.

Depuis des temps sans commencement, nous sommes sous le contrôle de notre esprit, comme une marionnette attachée à son fil. Nous sommes comme un serviteur travaillant pour notre esprit ; chaque fois que notre esprit veut faire quelque chose, nous devons le faire sans en avoir le choix. Parfois notre esprit est comme un éléphant fou, créant toutes sortes de problèmes et de dangers pour nous-même et pour les autres. En nous engageant avec sincérité dans la pratique spirituelle, nous pouvons inverser cette situation et obtenir la maîtrise de notre esprit. En transformant ainsi notre esprit, nous finirons par jouir d'une véritable liberté.

Pour que notre pratique spirituelle réussisse, nous avons besoin des bénédictions et de l'inspiration de ceux qui ont déjà obtenu de profondes réalisations intérieures, mais il est également nécessaire de nous encourager constamment nous-même. Si nous ne pouvons pas nous encourager nous-même, comment espérer que quelqu'un d'autre le fasse ? Quand nous comprenons clairement que la paix intérieure est la véritable source du bonheur et comment la pratique spirituelle nous permet de connaître progressivement des niveaux de paix intérieure plus profonds, nous développons un très grand enthousiasme pour la pratique. Ceci est très important car, pour

atteindre la paix intérieure suprême et définitive, le nirvana, il est nécessaire de nous engager dans la pratique spirituelle avec sincérité et assiduité.

Cela ne signifie pas que nous ignorons les conditions extérieures. La paix intérieure nous est nécessaire, mais nous avons aussi besoin d'être en bonne santé et, pour cela, il est nécessaire d'avoir certaines bonnes conditions extérieures comme la nourriture et un environnement confortable dans lequel vivre. De nombreuses personnes se concentrent exclusivement sur l'amélioration de l'aspect matériel de leur vie, ignorant complètement la pratique spirituelle. Ceci est un extrême. D'autres personnes se concentrent uniquement sur la pratique spirituelle et négligent les conditions matérielles nécessaires pour rester en bonne santé. Ceci est un autre extrême. Nous avons besoin de suivre le chemin du milieu qui évite les deux extrêmes, l'extrême du matérialisme et l'extrême de la spiritualité.

Certains croient que ceux qui s'efforcent d'atteindre le nirvana sont égoïstes parce qu'en apparence ils ne se concentrent que sur leur propre paix intérieure, mais cette croyance est incorrecte. Notre véritable but pour atteindre la paix intérieure suprême et définitive, le nirvana, est d'aider les autres à faire de même. La seule manière de résoudre nos propres problèmes est de trouver la paix intérieure et, de même, la seule manière d'aider les autres à résoudre leurs problèmes est de les encourager à s'engager dans la pratique spirituelle afin de découvrir leur propre paix intérieure. Cette manière d'aider les autres est de loin la meilleure. Si grâce à l'entraînement de l'esprit, nous réussissons par exemple à apaiser ou même à éliminer complètement notre propre colère, il est certain que nous pouvons aider les autres à contrôler la leur. Alors nos conseils ne seront pas de simples mots, mais ils s'appuieront sur la force de l'expérience personnelle.

Nous pouvons parfois aider les autres en leur donnant de l'argent ou de meilleures conditions matérielles, mais nous avons besoin de nous souvenir que la plus grande aide que nous puissions leur apporter est de les aider à surmonter leurs perturbations mentales, pour trouver un vrai bonheur durable venant de l'intérieur. Grâce au progrès technologique, et à une organisation plus juste et plus

humaine de la société, nous pouvons certainement aider à améliorer la vie des gens à certains égards mais, quoi que nous fassions, cela aura d'inévitables effets secondaires non désirés. Le mieux que nous puissions espérer est de fournir aux autres les conditions qui procurent un répit temporaire à leurs problèmes et à leurs difficultés, mais nous ne pouvons pas leur donner un vrai bonheur durable. En effet, la véritable cause du bonheur est la paix intérieure et celle-ci ne peut se trouver qu'à l'intérieur de l'esprit, et non pas dans les conditions extérieures.

Sans paix intérieure, la paix extérieure est impossible. Nous souhaitons tous la paix partout dans le monde, mais si nous n'établissons pas d'abord la paix dans notre propre esprit, jamais cela ne se produira. Nous pouvons envoyer des forces appelées *forces pour le maintien de la paix* dans les zones de conflits, mais la paix ne peut pas être imposée de l'extérieur avec des armes. C'est seulement en créant la paix dans notre propre esprit et en aidant les autres à faire de même que nous pouvons espérer parvenir à la paix dans ce monde.

Ce livre présente diverses méthodes profondes d'entraînement spirituel, qui sont toutes des méthodes pratiques permettant de purifier et de contrôler notre esprit. Si nous mettons ces méthodes en pratique, il est certain que nous obtiendrons une expérience spéciale de paix mentale. En continuant à améliorer cette expérience, les états d'esprit perturbés diminueront progressivement et notre paix intérieure grandira. Finalement, en abandonnant totalement les perturbations mentales, nous atteindrons la paix intérieure suprême et définitive, le nirvana. Ayant surmonté nos propres perturbations mentales, comme la colère, l'attachement et l'ignorance, et fait naître en nous les profondes réalisations spirituelles que sont l'amour universel, la compassion, la concentration et la sagesse, notre capacité à aider les autres sera beaucoup plus grande. De cette manière, nous pourrions aider les autres à résoudre leurs problèmes, non pas pour quelques jours ou quelques années, mais pour toujours. Nous pourrions les aider à découvrir une paix intérieure et une joie que rien, pas même la mort, ne peut détruire. C'est merveilleux !

Comment développer et maintenir un esprit paisible ?

Nous pouvons développer et maintenir un esprit paisible en transformant notre esprit, pour passer d'états négatifs à des états positifs, en nous engageant dans les pratiques spirituelles pures présentées dans ce livre. Grâce à cela, nous pouvons transformer notre vie, pour passer d'un état malheureux à un état de bonheur pur et éternel.

Bonheur et souffrance font partie de l'esprit ; le premier est un sentiment de joie et le second une sensation désagréable. Puisque bonheur et souffrance font partie de l'esprit, si nous voulons éviter la souffrance et trouver un vrai bonheur, nous avons besoin de comprendre la nature et les fonctions de l'esprit. Au premier abord, cela peut sembler assez simple, puisque nous avons tous un esprit et que nous savons tous l'état dans lequel se trouve notre esprit (s'il est heureux ou triste, clair ou confus, etc.). Pourtant, si quelqu'un nous demandait « Quelle est la nature de votre esprit et comment fonctionne-t-il ? », nous serions probablement incapables de donner une réponse précise. Cela indique que nous n'avons pas une compréhension claire de l'esprit.

Certaines personnes pensent que l'esprit est le cerveau ou bien une autre partie ou fonction du corps, mais ceci est incorrect. Le cerveau est un objet physique, il peut être vu avec les yeux, photographié ou bien subir une opération chirurgicale. L'esprit, par contre, n'est pas un objet physique. Il ne peut être ni vu avec les yeux, ni photographié, ni réparé par la chirurgie. Par conséquent, le cerveau n'est pas l'esprit, mais simplement une partie du corps.

Il n'y a rien dans le corps qui puisse être identifié comme étant notre esprit, parce que notre corps et notre esprit sont des entités différentes. Par exemple, parfois lorsque notre corps est détendu et

immobile, notre esprit peut être très agité, sautant d'un objet à l'autre. Cela indique que notre corps et notre esprit ne sont pas la même entité. Dans les écritures bouddhistes, notre corps est comparé à une auberge et notre esprit à un hôte qui y séjourne. Lorsque nous mourons, notre esprit quitte notre corps et s'en va vers la vie suivante, tout comme un hôte quitte une auberge pour aller ailleurs.

Si l'esprit n'est pas le cerveau ni aucune autre partie du corps, alors qu'est-ce que c'est ? C'est un continuum sans forme ni aucune caractéristique physique ou matérielle, dont la fonction est de percevoir et de comprendre les objets. Étant donné que l'esprit est par nature sans forme, non physique, il n'est pas gêné par les objets matériels. Ainsi, notre corps ne peut pas se rendre sur la lune sans voyager dans un vaisseau spatial, alors que notre esprit peut s'y rendre en un instant, simplement en y pensant. Connaître et percevoir les objets est une fonction que seul l'esprit possède. Nous disons « je connais ceci et cela », mais en réalité c'est notre esprit qui connaît. Nous ne connaissons les choses qu'au moyen de notre esprit.

Il est très important d'être capable de distinguer les états d'esprit perturbés des états d'esprit paisibles. Il a été expliqué dans le chapitre précédent que les états d'esprit qui troublent notre paix intérieure, comme la colère, la jalousie et l'attachement désirant, sont appelés *perturbations mentales*. Ce sont les causes principales de toutes nos souffrances. Nous pensons peut-être que notre souffrance est causée par d'autres personnes, par des conditions matérielles difficiles ou bien par la société, mais en réalité elle provient entièrement de nos propres états d'esprit perturbés. L'essence de la pratique spirituelle est de réduire nos perturbations mentales, pour finalement les éliminer complètement et les remplacer par une paix intérieure définitive. Ceci est le véritable sens de notre vie humaine.

D'habitude, nous recherchons le bonheur en dehors de nous-même. Nous essayons d'obtenir de meilleures conditions matérielles, un meilleur travail, une position sociale plus élevée, etc., mais quelle que soit notre réussite dans l'amélioration de notre situation extérieure, nous connaissons encore beaucoup de problèmes et d'insatisfactions. Nous ne connaissons jamais un bonheur pur et

durable. Cela montre que nous ne devrions pas chercher le bonheur en dehors de nous-même, mais au contraire l'établir à l'intérieur en purifiant et en contrôlant notre esprit grâce à une pratique spirituelle sincère. Si nous nous entraînons de cette manière, nous pouvons être sûrs que notre esprit restera tout le temps calme et heureux. Quelles que soient les difficultés extérieures, nous serons alors toujours heureux et sereins.

Dans notre vie ordinaire, bien que nous fassions beaucoup d'efforts pour trouver le bonheur, il reste insaisissable, alors que la souffrance et les problèmes semblent venir naturellement, sans aucun effort. Pourquoi cela ? Dans notre esprit, la cause du bonheur (la paix intérieure) est très faible et ne peut produire son effet que si nous faisons beaucoup d'efforts, tandis que les causes intérieures de souffrance et de problèmes (les perturbations mentales) sont très fortes et peuvent produire leur effet sans aucun effort de notre part. Ceci est la véritable raison pour laquelle les problèmes arrivent naturellement, alors que le bonheur est si difficile à trouver.

À partir de cela, nous pouvons voir que les causes principales du bonheur et celles des problèmes se trouvent dans l'esprit et non pas dans le monde extérieur. Si nous pouvions garder toute la journée un esprit calme et serein, nous n'aurions jamais de problème ni de souffrance mentale. Par exemple, si notre esprit reste tout le temps calme, nous ne serons jamais malheureux même si nous sommes insultés, critiqués, accusés ou si nous perdons notre travail ou nos amis. Peu importe la difficulté des conditions extérieures, tant que nous maintenons un esprit calme et paisible, ces conditions ne seront pas un problème pour nous. Par conséquent, si nous voulons être libérés des problèmes, nous n'avons qu'une seule chose à faire : apprendre à maintenir un état d'esprit paisible en suivant la voie spirituelle.

Le point essentiel dans la compréhension de l'esprit est de réaliser que la libération de toute souffrance ne peut pas se trouver en dehors de l'esprit. La libération définitive ne peut être trouvée qu'en purifiant l'esprit. C'est pourquoi, si nous voulons nous libérer des problèmes, et parvenir à une paix et un bonheur durables, nous avons besoin

d'améliorer notre connaissance et notre compréhension de la manière dont notre esprit se développe.

Il y a trois niveaux de l'esprit : le niveau grossier, le niveau subtil et le niveau très subtil. Au cours de nos rêves, nous avons une perception du rêve à travers laquelle les différentes choses du rêve nous apparaissent ; cette perception est un esprit subtil car elle est difficile à identifier. Au cours du sommeil profond, nous n'avons qu'une seule perception mentale, qui perçoit uniquement la vacuité. Cette perception, appelée *claire lumière du sommeil*, est un esprit très subtil car elle est extrêmement difficile à identifier.

Au cours de la journée à l'état de veille, nous avons une perception de l'état de veille à travers laquelle différentes choses de l'état de veille nous apparaissent. Cette perception est un esprit grossier car elle n'est pas difficile à identifier. Lorsque nous nous endormons, notre esprit grossier (notre perception de l'état de veille) se dissout dans notre esprit subtil du sommeil. En même temps, toutes nos apparences du monde de l'état de veille deviennent inexistantes ; et au moment où nous faisons l'expérience du sommeil profond, notre esprit subtil du sommeil se dissout dans notre esprit très subtil du sommeil, la claire lumière du sommeil. À cette étape, nous sommes devenus semblables à une personne morte. Ensuite, puisque nous maintenons un lien karmique avec cette vie-ci, notre esprit grossier (notre perception de l'état de veille) se manifestera à nouveau à partir de notre claire lumière du sommeil, et diverses choses de l'état de veille nous apparaîtront à nouveau.

Le processus du sommeil est très semblable au processus de la mort. La différence entre les deux est la suivante : lorsque nous mourons, nos esprits grossiers et subtils se dissolvent dans notre esprit très subtil de la mort, appelé *claire lumière de la mort*. Ensuite, puisque notre lien karmique avec cette vie-ci cesse, notre esprit très subtil quitte ce corps pour la prochaine vie et entre dans un nouveau corps. Ensuite, toutes les différentes choses de la vie suivante nous apparaîtront. Tout sera complètement nouveau.

Les pensées ou états d'esprit des êtres vivants sont innombrables,

tous compris dans deux catégories : les esprits principaux et les facteurs mentaux, dont une explication détaillée se trouve dans le livre *Comment Comprendre l'esprit*.

Si nous comprenons clairement la nature de notre esprit, il est certain que nous prendrons conscience que son continuum ne cesse pas au moment de la mort et il n'y aura aucune base pour douter de l'existence de nos vies futures. Si nous prenons conscience de l'existence de nos vies futures, nous aurons naturellement le souci d'assurer notre bien-être et notre bonheur dans ces vies à venir, et nous utiliserons notre vie actuelle pour faire les préparatifs nécessaires. Cela nous empêchera de gaspiller notre précieuse vie humaine en ne nous préoccupant que de cette seule vie. Par conséquent, une compréhension correcte de l'esprit est absolument essentielle.



*Prenez les précieux joyaux de la compassion et de la sagesse du vase du
trésor du dharma kadam*

La renaissance

Nous avons besoin de savoir que notre sommeil est comme la mort, notre rêve est comme l'état intermédiaire entre la mort et la renaissance, et notre réveil est comme la renaissance. Le cycle de ces trois choses montre l'existence d'une renaissance future, qui nous permet de comprendre l'existence de nos innombrables vies futures.

De nombreuses personnes croient que, lorsque le corps se désagrège au moment de la mort, le continuum de l'esprit cesse et que l'esprit devient inexistant, comme la flamme d'une bougie qui s'éteint quand toute la cire est consumée. Certaines personnes pensent même au suicide, dans l'espoir que la mort mettra fin à leurs problèmes et souffrances. Ces idées sont toutefois complètement erronées. Il a déjà été expliqué que notre corps et notre esprit sont des entités séparées, aussi, même si le corps se désagrège au moment de la mort, le continuum de l'esprit ne cesse pas. Au lieu de cela, l'esprit quitte simplement ce corps et part pour la vie suivante. La mort, par conséquent, ne délivre pas les êtres ordinaires de la souffrance, mais leur apporte seulement de nouvelles souffrances. Ne comprenant pas cela, de nombreuses personnes détruisent leur précieuse vie humaine en se suicidant.

Il existe une pratique spirituelle spéciale, appelée *transfert de conscience dans un autre corps*, qui était assez répandue dans les temps anciens. Il y a de nombreux exemples de pratiquants d'autrefois qui pouvaient transférer leur conscience, de leur corps normal dans un autre corps. Si l'esprit et le corps étaient la même entité, comment auraient-ils pu transférer leur conscience de cette manière ? Même aujourd'hui, il n'est pas tellement inhabituel que l'esprit quitte temporairement le corps physique avant la mort. Par exemple, de nombreuses personnes qui ne sont pas des pratiquants spirituels ont fait l'expérience de « sortir de leur corps ».

Nous pouvons aussi arriver à comprendre les vies passées et

futures en examinant le processus du sommeil, du rêve et du réveil, celui-ci ressemblant de très près au processus de la mort, de l'état intermédiaire et de la renaissance. Au moment où nous nous endormons, nos vents intérieurs grossiers se rassemblent et se dissolvent vers l'intérieur, et notre esprit devient progressivement de plus en plus subtil jusqu'à se transformer en l'esprit très subtil de la claire lumière du sommeil. Tant que la claire lumière du sommeil est manifeste, nous faisons l'expérience du sommeil profond et, pour les autres, nous ressemblons à un mort. Au moment où cette claire lumière cesse, notre esprit devient progressivement de plus en plus grossier et nous passons par les différents niveaux de l'état de rêve. Finalement, les pouvoirs normaux de notre mémoire et de notre contrôle mental se rétablissent, et nous nous réveillons. À ce moment-là, le monde du rêve disparaît et nous percevons le monde de l'état de veille.

Un processus très similaire se produit quand nous mourons. Lorsque nous mourons, nos vents se dissolvent vers l'intérieur et notre esprit devient progressivement de plus en plus subtil, jusqu'à ce que l'esprit très subtil de la claire lumière de la mort devienne manifeste. L'expérience de la claire lumière de la mort est très semblable à celle du sommeil profond. Après que la claire lumière de la mort a cessé, nous faisons l'expérience des étapes de l'état intermédiaire qui est un état semblable au rêve et qui se produit entre la mort et la renaissance. Après quelques jours ou quelques semaines, l'état intermédiaire se termine et nous renaissons. Le monde du rêve disparaît lorsque nous nous réveillons et fait place au monde de l'état de veille et, de même, les apparences de l'état intermédiaire cessent lorsque nous prenons renaissance, et nous percevons le monde de notre nouvelle vie.

La seule différence significative entre le processus du sommeil, du rêve et du réveil, et celui de la mort, de l'état intermédiaire et de la renaissance, est la suivante : après que la claire lumière du sommeil a cessé, le lien entre notre esprit et notre corps actuel reste intact, alors qu'il est rompu après que la claire lumière de la mort a cessé. En contemplant cela, nous pouvons acquérir une compréhension claire de l'existence des vies passées et des vies futures.

Nous croyons généralement que les objets perçus dans les rêves sont irréels tandis que ceux qui sont perçus à l'état de veille sont vrais ; mais en réalité, tout ce que nous percevons est semblable à un rêve, dans le sens où c'est une simple apparence à l'esprit. Pour ceux qui sont capables de les interpréter correctement, les rêves ont une grande signification. Si nous rêvons, par exemple, que nous séjournons dans un certain pays dans lequel nous ne sommes jamais allés durant cette vie, notre rêve peut avoir l'une des quatre significations suivantes : soit nous sommes allés dans ce pays dans une vie précédente, soit nous nous y rendrons plus tard dans cette vie, soit nous nous y rendrons dans une vie future, soit ce pays a une certaine signification personnelle pour nous, comme par exemple le fait d'avoir reçu récemment une lettre qui en provient ou de l'avoir vu dans une émission de télévision. De même, si nous rêvons que nous volons dans les airs, cela peut vouloir dire que dans une vie précédente nous étions un être qui pouvait voler, par exemple un oiseau ou un méditant ayant des pouvoirs miraculeux, ou bien cela peut prédire que nous deviendrons plus tard un tel être. Rêver que nous volons peut aussi avoir une signification moins littérale et symboliser une amélioration de notre santé ou de notre état d'esprit.

Grâce aux rêves, je pus découvrir le lieu de la renaissance de ma mère après sa mort. Juste avant de mourir, ma mère s'assoupit quelques minutes et quand elle se réveilla, elle dit à ma sœur qui s'occupait d'elle qu'elle avait rêvé de moi et que dans son rêve je lui avais offert une écharpe blanche traditionnelle. Ce rêve signifiait pour moi que je serais en mesure d'aider ma mère dans sa prochaine vie. Ainsi, après sa mort, je priais chaque jour pour qu'elle renaisse en Angleterre, où je vivais, afin d'avoir la possibilité de rencontrer et de reconnaître sa réincarnation. Je fis de puissantes prières pour avoir des signes clairs de l'endroit où je pourrais trouver la réincarnation de ma mère.

Plus tard, je fis trois rêves qui me parurent significatifs. Dans le premier, je rêvai que je rencontrais ma mère dans un endroit que je pris pour l'Angleterre. Je lui demandai comment elle avait voyagé d'Inde en Angleterre, mais elle me répondit qu'elle ne venait pas d'Inde mais de Suisse. Dans le deuxième rêve, je voyais ma mère parler avec

un groupe de personnes. Je m'approchai d'elle et lui parlai en tibétain, mais elle ne semblait pas comprendre ce que je disais. Lorsqu'elle était en vie, ma mère ne parlait que le tibétain, mais dans ce rêve elle parlait couramment l'anglais. Je lui demandai alors pourquoi elle avait oublié le tibétain, mais elle ne répondit pas. Plus tard, dans le même rêve, je rêvai d'un couple d'Occidentaux qui aidait au développement de mes activités spirituelles en Grande-Bretagne.

Les deux rêves semblaient donner des indications sur l'endroit où ma mère s'était réincarnée. Deux jours après le deuxième rêve, le mari du couple dont j'avais rêvé me rendit visite et m'annonça que sa femme était enceinte. Je me souvins immédiatement de mon rêve et pensai que son bébé pourrait être la réincarnation de ma mère. Le fait que dans le rêve, ma mère avait oublié le tibétain et ne parlait que l'anglais suggérait qu'elle renaîtrait dans un pays anglophone, et la présence de ce couple dans le rêve pouvait être une indication qu'ils étaient ses parents. J'accomplis alors une divination traditionnelle accompagnée de prières rituelles, et ceci indiqua que leur enfant était la réincarnation de ma mère. J'étais très heureux, mais n'en dis rien à personne.

Une nuit, je rêvai à maintes reprises de ma mère. Le lendemain matin, je considérai attentivement la question et parvins à une conclusion : si le bébé était né cette nuit-là, alors il était certain qu'il s'agissait de la réincarnation de ma mère, sinon j'allais devoir faire d'autres vérifications. Étant parvenu à cette conclusion, je téléphonai au mari qui m'annonça la bonne nouvelle, sa femme avait donné naissance à une fille la nuit précédente. J'étais ravi et fis une cérémonie d'offrande spéciale.

Quelques jours plus tard, le père téléphona pour me dire que s'il récitait le mantra de Bouddha Avalokiteshvara, OM MANI PÉMÉ HOUM, quand le bébé pleurait, il s'arrêtait immédiatement de pleurer et semblait écouter le mantra. Il me demanda pourquoi et je lui répondis que c'était dû aux tendances provenant de sa vie précédente. Je savais que ma mère avait récité ce mantra durant toute sa vie avec une grande foi.

L'enfant fut nommé Amaravajra. Plus tard, quand Koutèn Lama, le frère de ma mère, vint en Angleterre et vit Amaravajra pour la première fois, il fut étonné de la grande affection qu'elle lui témoigna. Il dit que c'était comme si elle le reconnaissait. Je fis aussi la même expérience. Bien que je ne puisse que rarement lui rendre visite, la petite fille était toujours extrêmement heureuse de me voir.

Quand Amaravajra commença à parler, un jour elle montra un chien en disant *kyi, kyi*. Elle prit ensuite l'habitude de répéter *kyi* chaque fois qu'elle voyait un chien. Son père me demanda si *kyi* signifiait quelque chose et je lui dis que, dans le dialecte de l'ouest du Tibet, là où ma mère avait vécu, *kyi* signifie « chien ». Ce ne fut pas le seul mot tibétain que la petite fille prononça spontanément.

Le mari de ma sœur m'apprit par la suite qu'après la mort de ma mère, un astrologue tibétain avait prédit qu'elle renaîtrait en tant que femme dans un pays où l'on parlait une autre langue que le tibétain. Cette histoire est mon expérience personnelle mais, en cherchant bien, nous pouvons trouver beaucoup d'autres histoires vraies qui montrent comment des personnes ont été capables de reconnaître la réincarnation de leurs mari, épouse, enseignant, parents, amis et autres.

Dans l'ouest du Tibet, près de mon premier monastère, vivait un homme qui avait la réputation d'avoir très mauvais caractère. Il mit de côté de nombreuses pièces d'argent et les cacha dans une théière. Il n'en dit rien à personne, pas même à sa femme. Plus tard, alors qu'il était mourant, du fait qu'il était attaché à ces pièces, la pensée qu'on puisse les voler devint une obsession. Il essaya d'en parler à sa femme, mais comme il était très faible, il ne pouvait répéter que le seul mot *tib* qui signifie « théière ». Entendant cela, son épouse crut qu'il voulait du thé, mais il ne montra aucun intérêt pour le thé qu'elle lui proposa. Peu de temps après, il mourut.

Quelque temps plus tard, sa femme trouva la théière qu'il avait cachée. Se demandant pourquoi elle était si lourde, elle souleva le couvercle et découvrit les pièces. Un petit serpent était enroulé autour de ces pièces. Terrifiée par le serpent, elle appela sa famille et

ensemble ils essayèrent de faire sortir le serpent de la théière. Ils eurent beau essayer, ils n'arrivèrent pas à séparer le serpent des pièces. Ils furent surpris et déconcertés, et se demandèrent d'où avait bien pu venir le serpent.

La femme se souvint alors des dernières paroles de son mari et prit conscience qu'au moment de mourir, il avait essayé de lui parler des pièces. Oui, mais qu'en était-il du serpent ? Pourquoi était-il si attaché aux pièces ? Elle décida d'aller voir un yogi clairvoyant qui vivait près de là. Celui-ci lui dit que le serpent était la réincarnation de son mari. À cause des actions qu'il avait effectuées sous l'effet de la colère et à cause de son attachement aux pièces au moment de mourir, il avait pris renaissance sous la forme de ce serpent et était entré dans la théière pour être près des pièces. Les larmes aux yeux, elle supplia le yogi « s'il vous plaît, dites-moi ce que je peux faire pour aider mon mari ». Il lui suggéra de donner les pièces à la communauté de la sangha monastique qui vivait près de là et de lui demander de prier pour son mari afin qu'il soit délivré de sa renaissance animale.

En contemplant de telles histoires avec un esprit positif, et en réfléchissant à la nature de l'esprit et à l'analogie du sommeil, du rêve et du réveil, il est certain que nous obtiendrons une profonde compréhension de l'existence de nos vies futures. Cette connaissance est très précieuse et nous aide à obtenir une grande sagesse. Nous comprendrons que le bonheur de nos vies futures est plus important que le bonheur de cette vie-ci pour la simple raison que les innombrables vies à venir sont beaucoup plus longues que cette seule courte vie humaine. Cela nous motivera pour préparer le bonheur de nos innombrables vies futures ou pour faire des efforts pour atteindre la libération définitive de la souffrance en abandonnant nos perturbations mentales.



Prenez plaisir à la pureté de votre esprit et de vos actions

La mort

Personne ne veut souffrir. Jour et nuit, même dans nos rêves, nous essayons instinctivement d'éviter ne serait-ce que la plus légère des souffrances. Cela indique que, même si nous n'en sommes pas pleinement conscients, au fond de nous, ce que nous cherchons réellement c'est la libération définitive de la souffrance.

À certains moments, nous n'éprouvons ni souffrance physique, ni douleur mentale, mais ces moments-là ne durent jamais. Très vite, notre corps est à nouveau inconfortable ou malade, et notre esprit est à nouveau troublé par l'inquiétude et le mal-être. Quel que soit le problème surmonté, tôt ou tard un autre surgit et prend sa place. Cela montre qu'en dépit de notre désir de nous libérer définitivement de la souffrance, nous n'y sommes encore jamais parvenus. Tant que les perturbations mentales resteront dans notre esprit, nous ne serons jamais entièrement libérés de la souffrance. Il se peut que nous jouissions de moments de répit, mais nos problèmes reviennent vite. En fin de compte, le seul moyen de mettre fin à notre souffrance est de suivre la voie spirituelle. Puisqu'au fond de notre cœur, nous voulons tous être entièrement libérés de toute souffrance, nous pouvons voir qu'en réalité tout le monde a besoin de suivre la voie spirituelle.

Toutefois, notre désir pour les plaisirs de ce monde est si fort que la pratique spirituelle nous intéresse peu ou pas du tout. D'un point de vue spirituel ce manque d'intérêt pour la pratique spirituelle est un type de paresse, appelé *paresse de l'attachement*. Tant que nous aurons cette paresse, la porte de la libération nous restera fermée et, en conséquence, nous continuerons à éprouver le malheur dans cette vie-ci, et des souffrances sans fin, vie après vie. Méditer sur la mort est la méthode permettant de surmonter cette paresse.

Nous avons besoin de contempler notre mort et de méditer dessus, encore et encore, jusqu'à en avoir une profonde réalisation. Intellectuellement, nous savons tous que nous allons mourir, mais

notre prise de conscience de la mort reste superficielle. Puisque notre connaissance intellectuelle de la mort ne touche pas notre cœur, chaque jour nous pensons « je ne vais pas mourir aujourd'hui, je ne vais pas mourir aujourd'hui ». Même le jour de notre mort, nous serons toujours en train de penser à ce que nous ferons le lendemain ou la semaine suivante. Cet esprit qui pense chaque jour « je ne vais pas mourir aujourd'hui » est trompeur, car il nous conduit dans la mauvaise direction et vide notre vie humaine de son sens. Par contre, en méditant sur la mort nous remplacerons progressivement la pensée trompeuse « je ne vais pas mourir aujourd'hui » par la pensée non trompeuse « il se peut très bien que je meure aujourd'hui ». L'esprit qui chaque jour pense spontanément « il se peut très bien que je meure aujourd'hui » est la réalisation de la mort. Cette réalisation élimine directement notre paresse de l'attachement et ouvre la porte de la voie spirituelle.

De manière générale, il se peut que nous mourions aujourd'hui ou il se peut que nous ne mourions pas aujourd'hui. Nous n'en savons rien. Par contre, si chaque jour nous pensons « je ne vais pas mourir aujourd'hui », cette pensée nous trompera parce qu'elle provient de notre ignorance. Au contraire, si chaque jour nous pensons « il se peut très bien que je meure aujourd'hui », cette pensée ne nous trompera pas parce qu'elle provient de notre sagesse. Cette pensée bénéfique empêchera notre paresse de l'attachement de se manifester et nous encouragera à préparer le bien-être de nos innombrables vies futures ou à faire de grands efforts pour nous engager sur la voie de la libération. De cette manière, nous donnerons tout son sens à notre vie humaine.

Pour méditer sur la mort, nous contemplons que notre mort est certaine et que le moment de notre mort est incertain. Nous avons ensuite besoin de comprendre qu'au moment de la mort et après la mort, seule la pratique spirituelle peut nous aider.

Il est certain que la mort va venir et rien ne peut l'arrêter. Nous contemplons :

Où que je naisse, que ce soit dans des états d'existence fortunés ou bien malheureux, il est certain que je devrai mourir. Que je naisse dans les meilleures conditions d'une renaissance supérieure ou dans l'enfer le plus profond, je vais devoir connaître la mort. Aussi loin que je puisse voyager, jamais je ne trouverai d'endroit où me cacher de la mort, même si je partais très loin dans l'espace ou très profondément sous terre.

Aucune personne en vie au premier siècle de notre ère ne vit encore aujourd'hui, aucune personne en vie au deuxième siècle, etc., ne vit encore aujourd'hui. Seuls leurs noms survivent. Tous ceux qui étaient en vie il y a deux cents ans sont morts et tous ceux qui sont en vie maintenant seront morts dans deux cents ans.

En contemplant ces points, posons-nous la question « Pourrais-je être le seul à survivre à la mort ? »

Lorsque le karma pour vivre cette vie touche à sa fin, rien ni personne ne peut empêcher notre mort. Au moment où la mort arrive, il est impossible d'y échapper. S'il était possible d'empêcher la mort en utilisant des pouvoirs de clairvoyance ou des pouvoirs miraculeux, ceux qui possèdent de tels pouvoirs seraient devenus immortels, mais même les clairvoyants meurent. Les monarques les plus puissants qui ont régné dans ce monde ont été impuissants face au pouvoir de la mort. Le lion, roi des animaux, qui peut tuer un éléphant, est immédiatement terrassé lorsqu'il rencontre le Seigneur de la Mort. Même les milliardaires n'ont aucun moyen d'éviter la mort. Ils ne peuvent pas corrompre la mort, ni gagner du temps en lui disant « Si tu remets ma mort à plus tard, je te donnerai des richesses qui vont au-delà de tes rêves les plus fous. »

La mort est implacable et ne transigera pas. Elle ressemble à l'effondrement d'une immense montagne dans les quatre directions. Il n'existe aucun moyen d'empêcher son effet dévastateur. Il en est de même du vieillissement et de la maladie. Le vieillissement vient subrepticement et sape notre jeunesse, notre force et notre beauté.

Nous sommes à peine conscients de ce processus, mais il est déjà en marche et ne peut être inversé. La maladie détruit le bien-être, le pouvoir et la force de notre corps. Si les médecins nous aident à nous rétablir de notre première maladie, d'autres prendront sa place jusqu'à ce qu'il n'y ait finalement plus d'espoir de guérison et que nous mourions. Nous ne pouvons pas échapper à la maladie et à la mort en les fuyant. Nous ne pouvons pas les amadouer avec des richesses, ni les faire disparaître en utilisant des pouvoirs miraculeux. Dans ce monde, chaque être sans exception doit souffrir du vieillissement, de la maladie et de la mort.

La durée de notre vie ne peut pas être augmentée et, en fait, elle diminue sans cesse. Dès l'instant de notre conception, nous nous dirigeons inexorablement vers la mort, comme un cheval de course galope vers l'arrivée. Même les chevaux de course ralentissent parfois leur allure, mais nous ne nous arrêtons jamais dans notre course vers la mort, pas même une seconde. Notre vie s'écoule alors que nous dormons et pendant que nous sommes éveillés. Tous les véhicules s'arrêtent de temps à autre pour faire des pauses durant le trajet, mais la durée de notre vie ne cesse jamais de décroître. Un instant seulement après notre naissance, une partie de notre vie a disparu. Nous vivons dans l'étreinte même de la mort. Après notre naissance nous n'avons pas la liberté de nous arrêter, ne serait-ce qu'un instant. Nous nous dirigeons vers l'étreinte du Seigneur de la Mort, comme un athlète qui court. Nous pensons peut-être que nous sommes parmi les vivants, mais notre vie est la route même de la mort.

Supposons que notre médecin nous annonce que nous souffrons d'une maladie incurable et qu'il ne nous reste plus qu'une semaine à vivre. Si un ami nous offrait alors un cadeau fantastique comme un diamant, une voiture neuve ou des vacances, cela ne nous enthousiasmerait guère. Et pourtant, nous sommes en réalité dans cette situation fâcheuse car nous souffrons tous d'une maladie mortelle. Quelle folie de trop nous intéresser aux plaisirs passagers de cette courte vie !

S'il nous est difficile de méditer sur la mort, nous pouvons écouter le tic-tac d'un réveil et être conscients que chaque tic-tac marque la fin

d'un instant de notre vie et nous rapproche de la mort. Nous pouvons imaginer que le Seigneur de la Mort habite à une certaine distance de chez nous. En écoutant le tic-tac du réveil, nous pouvons imaginer que nous marchons en direction de la mort, instant après instant. Nous comprendrons ainsi que nous voyageons vers notre mort sans un instant de répit.

Notre monde est aussi impermanent que les nuages d'automne, et notre naissance et notre mort sont comme l'entrée et la sortie d'un acteur sur la scène. Les acteurs changent fréquemment de costume et de rôle, et font leur entrée sous divers déguisements. De même, les êtres vivants prennent continuellement des formes différentes et entrent dans de nouveaux mondes. Parfois, ils sont sous forme humaine, parfois sous forme animale et parfois ils entrent en enfer. Nous avons besoin de comprendre que la vie d'un être vivant passe comme un éclair dans le ciel et disparaît aussi rapidement que l'eau d'une cascade tombant d'une haute montagne.

La mort viendra que nous ayons ou non consacré du temps à la pratique spirituelle. Bien que notre vie soit courte, la situation ne serait pas si grave si nous avions beaucoup de temps pour la pratique spirituelle. Mais nous passons la plupart de notre temps à dormir, à travailler, à manger, à faire des courses, à parler, etc., ce qui nous laisse très peu de temps pour une pratique spirituelle pure. D'autres activités accaparent facilement tout notre temps jusqu'à ce que, soudain, nous mourions.

Nous pensons toujours que nous avons tout le temps pour la pratique spirituelle, mais si nous examinons attentivement la manière dont nous vivons, nous constaterons que les jours s'écoulent sans que nous ayons pris le temps de pratiquer sérieusement. Si nous ne prenons pas le temps de nous engager dans une pratique spirituelle avec pureté, au moment de mourir nous regarderons en arrière et constaterons que notre vie n'aura apporté que très peu de bienfaits. Par contre, si nous méditons sur la mort, nous développerons un désir de pratiquer avec pureté si sincère que nous commencerons naturellement à modifier notre routine quotidienne pour y intégrer au moins un petit moment pour la pratique. Finalement, nous trouverons

plus de temps pour la pratique que pour les autres choses.

Si nous méditons encore et encore sur la mort, nous serons peut-être effrayés. Mais seulement avoir peur n'est pas suffisant. Après avoir développé une peur appropriée de mourir sans y être préparés, nous recherchons quelque chose qui offrira une véritable protection. Les voies de nos vies futures sont très longues et inconnues. Nous devons errer de vie en vie sans jamais être sûrs du lieu de notre renaissance, si nous devons suivre les voies conduisant à des états d'existence malheureux ou bien celles conduisant vers des règnes plus heureux. Nous n'avons ni liberté, ni indépendance et devons aller là où notre karma nous emmène. Par conséquent, nous avons besoin de trouver quelque chose qui nous indiquera un chemin sans danger vers les vies futures, quelque chose qui nous dirige sur des voies correctes et nous éloigne des voies incorrectes. Les possessions et les plaisirs de cette vie ne peuvent pas nous protéger. Seuls les enseignements spirituels révèlent une voie parfaite qui nous aidera et nous protégera à l'avenir. Nous devons donc absolument faire des efforts avec notre corps, notre parole et notre esprit pour mettre en pratique les enseignements spirituels, tels que ceux présentés dans ce livre. Le yogi Milarépa a dit :

Il y a plus de peurs dans les vies futures que dans cette vie-ci. Avez-vous préparé quelque chose qui vous aidera ? Si vous n'avez pas encore fait de préparatifs pour vos vies futures, faites-les maintenant. La seule protection contre ces peurs est la pratique des enseignements spirituels sacrés.

Si nous réfléchissons à notre propre vie, nous verrons que nous avons passé de nombreuses années sans porter aucun intérêt à la pratique spirituelle et que maintenant, même si nous avons le désir de pratiquer, à cause de notre paresse, nous ne pratiquons toujours pas avec pureté. Un grand érudit appelé Goungtang a dit :

Les vingt premières années de ma vie, je n'ai pas voulu pratiquer les enseignements spirituels. J'ai passé les vingt années suivantes en pensant que je pourrai pratiquer plus tard. J'ai encore passé vingt années, absorbé par d'autres activités, tout en regrettant de ne pas m'être engagé dans la

pratique spirituelle. Telle est l'histoire de ma vie humaine, qui est vide.

Cela pourrait être l'histoire de notre propre vie, mais si nous méditons sur la mort, nous allons éviter de gaspiller notre précieuse vie humaine et nous nous efforcerons de lui donner tout son sens.

En contemplant ces points, nous pensons en profondeur « il est certain que je vais mourir ». Étant donné qu'au moment de la mort, seule notre pratique spirituelle nous apportera une aide véritable, nous prenons une ferme résolution « je dois absolument mettre les enseignements spirituels, le dharma, en pratique ». Lorsque cette pensée se manifeste avec force et clarté dans notre esprit, nous la maintenons en un seul point sans distraction, pour qu'elle nous soit de plus en plus familière, jusqu'à ce que nous ne la perdions jamais.

LE MOMENT DE NOTRE MORT EST INCERTAIN

Parfois, nous nous voilons la face en pensant « je suis jeune, donc je ne suis pas près de mourir ». Nous pouvons voir à quel point cette pensée manque de discernement, en observant simplement que de nombreux jeunes meurent avant leurs parents. Parfois, nous pensons « je suis en bonne santé, donc je ne suis pas près de mourir ». Mais, nous pouvons voir que certaines personnes en bonne santé qui soignent des malades meurent parfois avant leurs patients. Ceux qui vont rendre visite à leurs amis à l'hôpital peuvent mourir avant eux dans un accident de voiture, car la mort ne se cantonne pas aux personnes âgées et aux malades. Une personne qui se porte bien le matin peut mourir l'après-midi, et quelqu'un qui se sent bien en s'endormant peut mourir avant de se réveiller. Certaines personnes meurent alors qu'ils sont en train de manger, d'autres meurent en plein milieu d'une conversation. Certains encore meurent dès leur naissance.

La mort peut arriver sans prévenir. Cette ennemie peut venir à n'importe quel moment et elle frappe souvent rapidement, alors que nous nous y attendons le moins. Elle peut venir alors que nous nous

rendons en voiture à une soirée, que nous allumons la télévision, ou au moment où nous pensons « je ne vais pas mourir aujourd'hui » et faisons des projets pour nos vacances d'été ou pour notre retraite. Le Seigneur de la Mort peut s'approcher subrepticement de nous, comme les nuages noirs avancent furtivement dans le ciel. Parfois, quand nous entrons dans un bâtiment, le ciel est clair et lumineux, mais quand nous ressortons le ciel est couvert. De même, la mort peut rapidement jeter son ombre sur notre vie.

Il y a beaucoup plus de conditions propices à la mort plutôt qu'à la survie. Bien que notre mort soit certaine et que la durée de notre vie soit indéterminée, ce ne serait pas si grave si les conditions qui entraînent la mort étaient rares. Mais d'innombrables conditions externes et internes sont susceptibles de provoquer notre mort. L'environnement extérieur est cause de mort lorsqu'il y a famine, inondations, incendies, tremblements de terre, pollution, etc. De même, les quatre éléments internes de notre corps (la terre, l'eau, le feu et le vent) sont cause de mort lorsque leur harmonie est rompue et que l'un d'eux se développe en excès. Il est dit que lorsqu'ils sont en harmonie, les éléments internes sont comme quatre serpents de même espèce et de même force qui vivent ensemble en paix. Mais lorsqu'ils perdent leur harmonie, c'est comme si un serpent devenu plus fort dévorait les autres, pour finalement lui aussi mourir de faim.

En plus de ces causes inanimées de mort, d'autres êtres vivants (voleurs, soldats hostiles, animaux sauvages, etc. par exemple) peuvent conduire à notre mort. Même des choses que nous ne pensons pas menaçantes, qui semblent soutenir et protéger notre vie (comme notre maison, notre voiture ou notre meilleur ami), peuvent devenir des causes de notre mort. Certaines personnes meurent parfois écrasées par leur propre maison ou font une chute mortelle dans leur escalier. Tous les jours, beaucoup de gens sont tués dans leur voiture. Certaines personnes meurent en vacances et certaines meurent en s'adonnant à leur passe-temps ou pendant leurs loisirs, par exemple un cavalier qui fait une chute mortelle. La nourriture même que nous mangeons pour nous nourrir et maintenir notre vie peut être une cause de notre mort. Même un ami ou un amant peut provoquer notre mort, par accident ou intentionnellement. Nous lisons dans les

informations comment parfois des amants s'entretuent et comment parfois certains parents tuent leurs propres enfants. Si nous examinons cela attentivement, nous ne pourrions pas trouver un seul plaisir de ce monde qui ne soit pas une cause potentielle de mort et qui soit uniquement une cause nous permettant de rester en vie. Le grand érudit Nagardjouna a dit :

Nous nous maintenons en vie au milieu de milliers de conditions qui nous menacent de mort. Notre force de vie est comme la flamme d'une bougie dans la brise, elle peut facilement être éteinte par les vents de la mort qui soufflent dans toutes les directions.

Chaque personne a créé le karma pour rester un temps donné dans cette vie. Puisque nous ne pouvons pas nous rappeler le karma que nous avons créé, nous ne pouvons pas connaître la durée exacte de notre vie actuelle. Il est possible que nous mourions de manière prématurée, avant d'avoir épuisé la durée de notre vie. En effet, nous pouvons épuiser notre mérite, la cause d'une bonne destinée, avant d'avoir épuisé le karma qui détermine la durée de notre vie. Dans ce cas, nous tombons si malades qu'aucun médecin ne peut nous aider, ou bien nous sommes incapables de nous procurer de la nourriture et d'autres choses nécessaires pour nous maintenir en vie. Par contre, même si nous tombons sérieusement malades, si la durée de notre vie n'est pas encore épuisée et s'il nous reste encore du mérite, nous pouvons trouver toutes les conditions nécessaires à notre rétablissement.

Le corps humain est très fragile. Si notre corps était aussi solide que de l'acier, ce ne serait pas si grave que les causes de la mort soient aussi nombreuses. Mais, notre corps est fragile. Pas besoin d'armes à feu ni de bombes pour le détruire, une petite aiguille suffit. Nagardjouna l'a dit ainsi :

De nombreuses choses détruisent notre force de vie.
Notre corps humain est comme une bulle d'eau.

Une bulle d'eau éclate dès qu'on la touche. De même, une simple

goutte d'eau dans notre cœur ou la plus petite égratignure d'une épine empoisonnée peut provoquer notre mort. Nagardjouna a dit qu'à la fin de cet éon, le feu consumera le système de mondes tout entier et il n'en restera pas même les cendres. Puisque l'univers entier deviendra vide, inutile de dire que ce corps humain fragile se décomposera extrêmement rapidement.

Nous pouvons observer le processus de notre respiration et voir qu'entre inspiration et expiration, il continue sans interruption. Si jamais ce processus s'arrêtait, nous mourrions. Et pourtant, notre respiration se poursuit même au cours de notre sommeil, alors que nous avons perdu notre attention grossière et que sur beaucoup d'autres plans, nous ressemblons à un cadavre. Nagardjouna a dit « C'est une chose tout à fait merveilleuse ! » Nous pouvons nous réjouir le matin à notre réveil, en pensant « C'est réellement extraordinaire que ma respiration m'ait maintenu en vie pendant mon sommeil. Si elle s'était arrêtée au cours de la nuit, je serais mort maintenant ! »

En contemplant que le moment de notre mort est totalement incertain, et en comprenant que nous n'avons aucune garantie de ne pas mourir aujourd'hui, nous pensons en profondeur, jour et nuit « il se peut très bien que je meure aujourd'hui, il se peut très bien que je meure aujourd'hui ». En méditant sur ce sentiment, nous en viendrons à une ferme détermination :

Puisque je vais bientôt devoir quitter cette vie, cela n'a aucun sens de m'attacher aux choses de cette vie. Au lieu de cela, je vais prendre à cœur la véritable essence de ma vie humaine en m'engageant sincèrement dans une pratique spirituelle pure.

Que signifie « s'engager dans une pratique spirituelle pure » ? Lorsque nous pratiquons des enseignements spirituels qui sont des méthodes permettant de contrôler nos perturbations mentales (le désir incontrôlé, la colère, l'ignorance, etc.), nous nous engageons dans une pratique spirituelle pure. Cela signifie à son tour que nous suivons des voies spirituelles correctes. Cette pratique spirituelle pure a trois niveaux : (1) la pratique d'une personne de capacité initiale, (2) la

pratique d'une personne de capacité intermédiaire, et (3) la pratique d'une personne de grande capacité. Une explication détaillée de ces trois niveaux se trouve dans les livres *La Voie joyeuse* et *Un Bouddhisme moderne*.



*Écoutez le son précieux de la conque du dharma, et contemplez et
méditez sur sa signification*

Le karma

Karma signifie « action » : les actions de notre corps, de notre parole et de notre esprit. Ce sujet a énormément de sens. Tout au long de notre vie, nous avons à endurer divers types de souffrances et de problèmes sans en avoir le choix. C'est parce que nous ne comprenons pas quelles actions nous avons besoin d'abandonner et quelles actions nous avons besoin de pratiquer. Si nous avions cette connaissance et la mettions en pratique, il n'y aurait aucune base pour éprouver souffrances et problèmes.

La loi du karma est un cas particulier de la loi de cause à effet. Selon cette loi, toutes nos actions du corps, de la parole et de l'esprit sont des causes, et toutes nos expériences leurs effets. La loi du karma explique pourquoi la disposition mentale, l'apparence physique et les expériences de chaque individu sont uniques. Ces choses sont les divers effets des innombrables actions effectuées dans le passé par chaque individu. Nous ne pouvons pas trouver deux personnes ayant créé exactement la même succession d'actions au cours de leurs vies passées. Nous ne pouvons donc pas trouver deux personnes dont les états d'esprit, les expériences ou l'apparence physique sont identiques. Chaque personne possède un karma personnel unique. Certaines personnes jouissent d'une bonne santé, alors que d'autres sont constamment malades. Certaines personnes sont perçues comme très belles, alors que d'autres sont perçues comme très laides. Certaines personnes sont d'une nature heureuse et facilement satisfaites, alors que d'autres sont d'une nature aigrie et rarement ravies de quoi que ce soit. Certaines personnes comprennent facilement la signification des enseignements spirituels, alors que d'autres les trouvent obscurs et difficiles.

Chaque action que nous effectuons laisse une empreinte (ou potentialité) sur notre esprit très subtil et chaque empreinte finit par produire son propre effet. Notre esprit est comme un champ et les actions que nous accomplissons sont comme des graines que nous

semons dans ce champ. Les actions vertueuses sèment des graines d'un bonheur futur et les actions non vertueuses, celles d'une souffrance future. Ces graines sommeillent dans notre esprit jusqu'à ce que les conditions pour qu'elles mûrissent apparaissent, et elles produisent alors leur effet. Dans certains cas, de nombreuses vies peuvent séparer l'action initiale de son effet.

C'est à cause de notre karma (ou actions) que nous sommes nés dans ce monde impur, contaminé, et que nous connaissons tant de difficultés et de problèmes. Nos actions sont impures parce que notre esprit est contaminé par le poison intérieur qu'est la saisie d'un soi. C'est la raison fondamentale pour laquelle nous éprouvons la souffrance. La souffrance est créée par nos propres actions (ou karma), elle ne nous est pas donnée en tant que punition. Nous souffrons parce que nous avons accumulé de nombreuses actions non vertueuses dans nos vies antérieures. La source de ces actions non vertueuses, ce sont nos propres perturbations mentales telles que la colère, l'attachement et l'ignorance de la saisie d'un soi.

Une fois que nous aurons purifié notre esprit de saisie d'un soi et toutes les autres perturbations mentales, toutes nos actions seront naturellement pures. En résultat de nos actions pures (ou karma pur), tout ce que nous connaîtrons sera pur. Nous demeurerons dans un monde pur, avec un corps pur, profiterons de plaisirs purs et serons entourés d'êtres purs. Il n'y aura plus la moindre trace de souffrance, d'impureté ou de problème. Voilà comment trouver un vrai bonheur à partir de l'intérieur de notre esprit.

LES CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DU KARMA

Pour chaque action effectuée, nous connaissons un résultat similaire. Si un jardinier sème une graine de plante médicinale, c'est une plante médicinale et non une plante toxique qui poussera, et s'il ne sème aucune graine, rien ne poussera. De la même manière, si nous effectuons des actions positives, nous connaissons des résultats heureux et non pas le malheur ; si nous effectuons des actions

négatives, nous ne connaissons que des résultats malheureux ; et si nous effectuons des actions neutres, nous connaissons des résultats neutres.

Par exemple, si maintenant notre esprit est dérangé, cela vient du fait qu'à un moment donné dans le passé nous avons dérangé l'esprit des autres. Si nous souffrons d'une maladie physique douloureuse, c'est parce que dans le passé nous avons causé de la douleur aux autres, par exemple en les frappant, en leur tirant dessus, en leur donnant intentionnellement de mauvais remèdes ou en leur servant une nourriture empoisonnée. Si nous n'avons pas créé la cause karmique pour être malade, il est impossible d'éprouver la souffrance de la maladie physique, même si nous nous trouvons au milieu d'une épidémie où tous ceux qui nous entourent meurent. Ceux qui ont atteint le nirvana (la paix intérieure suprême et définitive) par exemple, n'éprouvent jamais aucune douleur physique ni douleur mentale, parce qu'ils ont renoncé à commettre des actions négatives et ont purifié toutes les potentialités non vertueuses qui sont les causes principales de la douleur.

Les souffrances de la pauvreté ont pour cause principale le vol. Être opprimé a pour cause principale d'avoir regardé de haut, frappé, forcé à travailler ceux dont la position sociale est inférieure, ou d'avoir dédaigné les autres au lieu de leur témoigner amour et bienveillance. Le fait de souffrir d'être séparés de nos amis et de notre famille a pour cause principale des actions telles que séduire les partenaires des autres ou les éloigner volontairement de leurs amis et de ceux qui travaillent pour eux.

Nous avons l'habitude de penser que ce genre de mauvaises expériences arrive seulement en dépendance des conditions de cette vie actuelle. Mais, incapables de trouver une raison la plupart du temps, nous avons souvent l'impression que nos expériences sont imméritées et inexplicables, et qu'il n'y a pas de justice dans le monde. En réalité, la plupart de nos expériences dans cette vie-ci proviennent d'actions effectuées au cours de nos vies passées.

L'exemple suivant donné dans les écritures bouddhistes nous

permet de commencer à comprendre comment nos expériences de cette vie-ci proviennent d'actions effectuées dans des vies antérieures, et aussi comment les résultats des actions augmentent avec le temps, tout comme une petite graine peut devenir un grand arbre. À une époque vivait une moniale appelée Oupala qui, avant d'être ordonnée, connut une infortune extraordinaire. Sur les deux enfants nés de son premier mariage, l'un se noya et l'autre fut attaqué et dévoré par un chacal. Par la suite, son mari mourut d'une morsure de serpent venimeux. Après avoir perdu sa famille, Oupala retourna chez ses parents, mais peu après son arrivée, la maison prit feu et fut réduite en cendre. Elle se maria de nouveau et eut un enfant de son deuxième mari, mais ce dernier était alcoolique et, une nuit, il était dans un état d'ébriété tel qu'il tua son enfant et força Oupala à en manger la chair. Elle s'enfuit pour échapper à ce fou et partit dans un autre pays, où elle fut capturée par un groupe de bandits et fut mariée de force à leur chef. Quelques années plus tard, son troisième mari fut arrêté et, conformément aux coutumes de ce pays, elle fut enterrée vivante avec lui. Toutefois, les bandits éprouvaient un tel désir pour Oupala qu'ils la déterrèrent et la forcèrent à vivre avec eux. Après avoir subi tous ces terribles malheurs et cette infortune, Oupala développa un très grand désir d'être libérée de toutes les existences soumises à la souffrance. Elle partit à la recherche de Bouddha pour lui raconter son histoire. Bouddha lui expliqua que, dans sa vie précédente, elle avait été l'une des épouses d'un roi et qu'elle avait été très jalouse des autres épouses. Sa jalousie seule avait suffi à causer les terribles souffrances de sa vie actuelle. Bouddha lui expliqua alors comment elle pouvait purifier son esprit et, en pratiquant avec sincérité ces enseignements, Oupala atteignit le nirvana au cours de cette vie-là.

En contemplant le fait que les résultats de nos actions sont certains et la manière dont ils augmentent, nous prendrons la ferme détermination d'éviter la non-virtu, même la plus infime, et de nourrir les pensées positives et les actions constructives, même les plus petites. Nous méditons ensuite sur cette détermination afin de la rendre stable et constante. Si nous pouvons garder notre détermination tout le temps et la mettre en pratique, nos actions du corps, de la parole et de l'esprit deviendront de plus en plus pures, jusqu'à qu'il n'y ait plus aucune base pour la souffrance.

Si nous n'effectuons pas une action, nous ne pouvons pas éprouver son effet. Dans une bataille, certains soldats sont tués alors que d'autres survivent. Les survivants ne sont pas épargnés parce qu'ils sont plus courageux que les autres, mais parce qu'ils n'ont créé aucune action qui provoquerait leur mort à ce moment-là. Nous pouvons trouver beaucoup d'autres exemples de ce genre dans les journaux. Lorsqu'un terroriste pose une bombe dans un grand bâtiment, certaines personnes sont tuées alors que d'autres sont épargnées bien que se trouvant au centre de la déflagration. Certaines personnes meurent dans un accident d'avion ou dans une éruption volcanique, alors que d'autres en réchappent comme par miracle. Dans de nombreux accidents, les survivants eux-mêmes sont étonnés d'être en vie alors que d'autres personnes, juste à côté d'eux, ont été tuées.

Les actions des êtres vivants ne sont jamais perdues, même si beaucoup de temps peut s'écouler avant d'éprouver les effets ces actions. Les actions ne peuvent pas simplement disparaître et nous ne pouvons pas non plus les transférer à quelqu'un d'autre et éviter notre responsabilité. Les intentions mentales passagères à l'origine de nos actions passées ont certes cessé, mais les potentialités qu'elles ont créées dans notre esprit ne cessent pas avant que leurs résultats aient mûri. La seule manière de détruire les potentialités négatives avant qu'elles ne mûrissent sous forme de souffrance est de les purifier.

Malheureusement, il est plus facile de détruire nos potentialités positives. En effet, si nous omettons de dédier nos actions vertueuses, celles-ci peuvent perdre tout leur pouvoir par un seul instant de colère. Notre esprit est comme un coffre au trésor et nos actions vertueuses sont comme des pierres précieuses. Si nous ne sauvegardons pas nos actions vertueuses en les dédiant, chaque fois que nous nous mettons en colère, c'est comme si nous avions introduit un voleur au milieu de nos richesses.

LES SIX RÈGNES DE RENAISSANCE

Les graines de nos actions qui mûrissent au moment de notre mort

sont très importantes parce qu'elles déterminent le genre de renaissance que nous prendrons dans notre prochaine vie. La graine particulière qui mûrit au moment de notre mort dépend de l'état d'esprit dans lequel nous mourons. Si nous mourons avec un état d'esprit paisible cela stimulera une graine vertueuse et notre renaissance sera heureuse. Toutefois, si nous mourons avec un état d'esprit non paisible, par exemple dans un état de colère, cela stimulera une graine non vertueuse et notre renaissance sera malheureuse. Cela ressemble à la manière dont les cauchemars sont déclenchés par un état d'esprit agité juste avant de nous endormir.

L'exemple de l'endormissement, du rêve et du réveil n'est pas fortuit car, comme cela a été expliqué dans le chapitre sur la renaissance, le processus du sommeil, du rêve et du réveil ressemble étroitement au processus de la mort, de l'état intermédiaire et de la renaissance. Pendant que nous sommes dans l'état intermédiaire, nous avons différentes visions qui proviennent des graines karmiques activées immédiatement avant la mort. Si des graines négatives sont activées, les visions seront cauchemardesques. En revanche, si des graines positives sont activées, les visions seront principalement agréables. Dans les deux cas, lorsque les graines karmiques ont mûri complètement, elles nous forcent à renaître dans l'un ou l'autre des six règnes du samsara.

Les six règnes sont de véritables lieux dans lesquels nous pouvons renaître. Ils sont créés grâce au pouvoir de nos actions (ou karma). Les actions sont de trois types : corporelles, verbales ou mentales. Puisque nos actions corporelles et verbales commencent toujours par nos actions mentales (ou intentions), les six règnes sont, de façon ultime, créés par notre esprit. Par exemple, un règne de l'enfer est un endroit qui se manifeste en résultat des actions les plus négatives, comme le meurtre ou la cruauté physique ou mentale extrême, qui dépendent des états d'esprit les plus perturbés.

Pour se faire une image mentale des six règnes, nous pouvons les comparer aux étages d'une demeure ancienne et spacieuse. Dans cette analogie, la demeure représente le samsara, le cycle de la renaissance contaminée. La demeure a trois étages au-dessus du sol et trois en

dessous. Les êtres sensibles en proie aux perturbations mentales sont semblables aux habitants de la demeure. Ils montent et descendent continuellement dans cette demeure, vivant parfois dans les étages supérieurs et parfois dans les sous-sols.

Le rez-de-chaussée représente le règne humain. Au-dessus, au premier étage, se trouve le règne des demi-dieux (des êtres non humains qui sont constamment en guerre avec les dieux). En termes de puissance et de prospérité, ils sont supérieurs aux humains, mais leur jalousie et leur violence sont si obsessives que leur vie n'a guère de valeur spirituelle.

Au dernier étage vivent les dieux. Les dieux de classes inférieures (les dieux du règne du désir) vivent dans l'aisance et le luxe, consacrant leur temps au plaisir et à la satisfaction de leurs désirs. Leur monde est un paradis et leur vie est très longue, mais ils ne sont pas immortels et ils finissent par tomber dans des états inférieurs. Puisque leur vie est remplie de distractions, il leur est difficile de trouver la motivation pour s'engager dans la pratique spirituelle. D'un point de vue spirituel, une vie humaine a bien plus de sens que celle d'un dieu.

Au-dessus des dieux du règne du désir se trouvent les dieux des règnes de la forme et du sans forme. Étant parvenus au-delà des désirs des sens, les dieux du règne de la forme connaissent la félicité raffinée de l'absorption méditative et possèdent un corps fait de lumière. Transcendant même ces formes subtiles, les dieux du règne du sans forme demeurent sans forme dans une conscience subtile qui ressemble à l'espace infini. Bien que leur esprit soit le plus pur et le plus exalté parmi tous ceux du samsara, ils n'ont pas éliminé l'ignorance de la saisie d'un soi, la racine du samsara. Ainsi, après avoir éprouvé la félicité pendant de nombreux éons, leur vie finit par prendre fin et ils renaissent une fois de plus dans les états inférieurs du samsara. Comme les autres dieux, ils consomment le mérite qu'ils ont créé dans le passé et ne font que peu ou aucun progrès spirituel.

Les trois étages au-dessus du sol sont appelés *règnes fortunés* car les êtres qui y demeurent font des expériences relativement agréables, qui

résultent de la pratique de la vertu. Au sous-sol se trouvent les trois règnes inférieurs, qui sont le résultat d'actions corporelles, verbales et mentales négatives. Le moins douloureux est le règne des animaux, qui est le premier étage sous terre dans cette analogie. Ce règne comprend tous les mammifères en dehors des êtres humains, ainsi que les oiseaux, les poissons, les insectes, les vers (c'est-à-dire l'intégralité du monde animal). Leur esprit est caractérisé par une absence complète de conscience spirituelle, et leur vie est principalement dominée par la peur et la brutalité.

À l'étage en dessous vivent les fantômes affamés (aussi appelés *esprits affamés*). Les causes principales pour y renaître sont la cupidité et les actions négatives motivées par l'avarice. La conséquence de ces actions est une pauvreté extrême. Les fantômes affamés souffrent continuellement de la faim et de la soif, ce qui leur est insupportable. Leur monde est un vaste désert. S'ils ont la chance de trouver une goutte d'eau ou une miette de nourriture, celle-ci disparaît comme un mirage ou se transforme en quelque chose de répugnant comme du pus ou de l'urine. Ces apparences sont dues à leur karma négatif et à leur manque de mérite.

L'étage le plus bas est l'enfer. Ici, les êtres endurent des tourments continuels. Certains enfers sont une mer de feu, d'autres sont des régions de glace, désolées et obscures. Les monstres créés par l'esprit des êtres de l'enfer infligent à ces derniers de terribles tortures. Cette souffrance continue sans relâche pendant ce qui semble être une éternité, mais finalement, le karma qui a causé leur naissance en enfer s'épuise et les êtres de l'enfer meurent et renaissent ailleurs dans le samsara. L'enfer est simplement ce qui apparaît au type d'esprit le plus négatif et le plus déformé. Ce n'est pas un endroit extérieur que nous pouvons habituellement voir, mais c'est comme un cauchemar duquel nous ne nous réveillons pas pendant très longtemps. Pour ceux qui vivent en enfer, les souffrances du règne des enfers sont aussi réelles que notre expérience actuelle du règne humain.

Ceci est une image générale du samsara. Nous sommes piégés dans le samsara depuis des temps sans commencement, errant en vain, sans liberté ni contrôle, du paradis le plus élevé à l'enfer le plus

profond. Parfois, nous demeurons dans les étages supérieurs en tant que dieux, d'autres fois, nous nous retrouvons au rez-de-chaussée, ayant pris une renaissance humaine. Mais, la plupart du temps, nous nous retrouvons piégés dans les étages souterrains, en tant qu'animal, fantôme affamé ou être de l'enfer, et endurons de terribles souffrances physiques et mentales pendant de très longues périodes.

Bien que le samsara ressemble à une prison, il existe une porte par laquelle nous pouvons nous échapper. Cette porte, c'est la vacuité, la nature ultime des phénomènes. En réalisant la vacuité, nous pouvons nous échapper du samsara. En nous entraînant aux voies spirituelles décrites dans ce livre, nous finirons par trouver le chemin menant à cette porte et, en franchissant le seuil, nous découvrirons que la demeure était simplement une illusion, la création de notre esprit impur. Le samsara n'est pas une prison extérieure, c'est une prison créée par notre propre esprit. Il ne prendra jamais fin de lui-même, mais en pratiquant assidûment une voie spirituelle pure, et en éliminant de cette façon notre saisie d'un soi et les autres perturbations mentales, nous pouvons mettre fin à notre samsara. Une fois que nous aurons nous-même atteint la libération (le nirvana), nous serons alors en mesure de montrer aux autres comment détruire leur prison mentale en éliminant leurs perturbations mentales.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIONS

Les différentes actions du corps, de la parole et de l'esprit sont innombrables, mais toutes font partie des trois types suivants : les actions vertueuses, les actions non vertueuses et les actions neutres. Les pratiques du don, de la discipline morale, de la patience, de l'effort dans l'entraînement spirituel, de la concentration méditative et de la sagesse sont des exemples d'actions vertueuses. Tuer, voler et la méconduite sexuelle sont des actions non vertueuses corporelles ; mentir, la parole qui divise, la parole blessante et le bavardage inutile sont des actions non vertueuses verbales ; et la convoitise, la malveillance et maintenir des vues erronées sont des actions non vertueuses mentales. À ces dix actions non vertueuses s'ajoutent de

nombreux autres types d'actions non vertueuses, comme frapper ou torturer les autres, ou les faire souffrir délibérément. Nous effectuons aussi de nombreuses actions neutres tous les jours. Chaque fois que nous effectuons des actions de la vie quotidienne, comme faire des courses, cuisiner, manger, dormir ou nous détendre, sans une motivation particulière bonne ou mauvaise, nos actions sont neutres.

Toutes les actions non vertueuses sont contaminées parce qu'elles sont motivées par les perturbations mentales, en particulier par l'ignorance qu'est la saisie d'un soi. La plupart de nos actions vertueuses et neutres sont également basées sur la saisie d'un soi et sont donc, elles aussi, contaminées. Actuellement, même lorsque nous pratiquons la discipline morale par exemple, nous saisissons encore un *moi* intrinsèquement existant qui agit de manière morale ; notre pratique de la discipline morale est donc une action vertueuse contaminée, qui est cause de renaissance supérieure dans le samsara.

Nous saisissons tout le temps, jour et nuit, un *moi* et un *à moi* intrinsèquement existants. Ce type d'esprit est une perturbation mentale appelée *ignorance de la saisie d'un soi*. Chaque fois que nous sommes gênés, effrayés, en colère, indignés ou pleins d'orgueil, nous avons un très fort sentiment de *moi*. Le *moi* que nous saisissons dans ces moments-là est le *moi* intrinsèquement existant. Même lorsque nous sommes détendus et relativement paisibles, nous saisissons encore notre *moi* comme intrinsèquement existant, bien que ce soit de manière moins prononcée. Cette saisie d'un soi est la base de toutes nos perturbations mentales et la source de tous nos problèmes. Pour nous libérer des perturbations mentales et des problèmes qu'elles provoquent, il est nécessaire de comprendre que le *moi* intrinsèquement existant, que nous saisissons continuellement avec tant de fermeté, n'existe pas du tout. Il n'a jamais existé et n'existera jamais. Il est simplement l'invention de notre ignorance de la saisie d'un soi.

Pour exaucer les désirs de ce *moi* (le *moi* intrinsèquement existant que nous croyons exister véritablement), nous accomplissons habituellement d'innombrables actions positives et négatives. Ces actions sont appelées *actions projetantes*, ce qui signifie que ces actions

sont motivées par une forte saisie d'un soi et sont la cause principale d'une renaissance samsarique. Les actions contaminées vertueuses nous projettent dans des renaissances samsariques supérieures en tant qu'être humain, demi-dieu ou dieu, tandis que les actions non vertueuses nous projettent dans des renaissances inférieures, dans les règnes des animaux, des fantômes affamés ou des enfers. Lorsque nous sommes sur le point de mourir, si nous développons un état d'esprit négatif tel que la colère, cela fera mûrir la potentialité d'une action projetante non vertueuse, de sorte qu'après la mort nous prendrons une renaissance inférieure. Par contre, si nous avons un état d'esprit vertueux au moment de la mort, en nous souvenant par exemple de notre pratique spirituelle quotidienne, cela fera mûrir la potentialité d'une action projetante vertueuse, si bien qu'après la mort nous renaîtrons en tant qu'être humain ou sous la forme de l'un des deux autres types d'êtres samsariques supérieurs, et nous aurons à éprouver les souffrances de ces êtres.

Il existe un autre type d'action contaminée appelée *action qui complète*. C'est une action contaminée qui est la cause principale du bonheur ou de la souffrance que nous éprouvons après avoir pris une certaine renaissance. Tous les êtres humains sont projetés dans le monde humain par des actions projetantes vertueuses, mais leur vécu en tant qu'être humain varie considérablement en fonction de leurs différentes actions qui complètent. Certains connaissent une vie de souffrances alors que d'autres vivent dans la facilité. De même, les animaux ont tous été projetés dans le règne animal par des actions projetantes non vertueuses, mais ce qu'ils vivent dans ce règne varie considérablement en fonction de leurs différentes actions qui complètent. Quelques animaux, par exemple certains animaux de compagnie, vivent dans le luxe et reçoivent plus de soins et d'attention que beaucoup d'êtres humains. Les êtres de l'enfer et les fantômes affamés connaissent uniquement les résultats d'actions projetantes non vertueuses et d'actions qui complètent non vertueuses. Depuis le jour de leur naissance jusqu'au jour de leur mort, ils ne connaissent rien d'autre que de la souffrance.

Une unique action projetante peut nous projeter dans de nombreuses vies futures. Dans les écritures bouddhistes, l'exemple est

donné d'un homme qui se mit très en colère contre un moine à qui il dit qu'il ressemblait à un crapaud. En résultat, le malheureux prit de nombreuses renaissances en tant que crapaud. Toutefois, une seule renaissance suffit parfois à épuiser le pouvoir de notre action projetante.

Certaines de nos actions mûrissent dans la vie dans laquelle elles sont effectuées, et celles-ci sont nécessairement des actions qui complètent. Certaines mûrissent dans la vie suivante, certaines mûrissent des vies après, et, dans ces deux cas, ce sont soit des actions projetantes, soit des actions qui complètent.

En conclusion, nous pouvons voir que nous commençons par développer une forte saisie d'un soi, à partir de laquelle se manifestent toutes les autres perturbations mentales. Ces perturbations mentales nous poussent à créer du karma projetant qui nous fait prendre une autre renaissance samsarique dans laquelle nous connaissons peur, souffrance et problèmes. Tout au long de cette renaissance, la saisie d'un soi et les autres perturbations mentales se manifestent continuellement en nous et nous poussent à créer davantage d'actions projetantes, menant à encore plus d'autres renaissances contaminées. À moins que nous n'atteignons le nirvana, ce processus du samsara est un cycle sans fin.



Faites de grands efforts pour atteindre l'illumination

Le samsara

Samsara est un terme sanscrit qui signifie cycle de la renaissance contaminée (ou cycle de la vie impure). Le cycle de la renaissance contaminée fait référence au fait de prendre encore et encore un corps et un esprit contaminés (qui sont aussi appelés *agrégats contaminés*). Habituellement, lorsque notre corps est malade, nous pensons « je suis malade », et lorsque notre esprit est malheureux, nous pensons « je suis malheureux ». Cela indique clairement que nous croyons que notre corps et notre esprit sont nous-même, notre *moi*. Cette croyance est ignorance car notre corps et notre esprit ne sont pas notre *moi*, nous-même. Ce sont les possessions de notre *moi* comme cela l'indique lorsque nous disons *mon corps*, *mon esprit*. À cause de cette ignorance qui croit que notre corps et notre esprit sont nous-même, nous développons différents types d'apparences fausses qui nous font éprouver différents types de problèmes et de souffrances en tant qu'hallucinations, tout au long de cette vie-ci, et vie après vie, sans fin. Nous pouvons comprendre à partir de cela que depuis des temps sans commencement et jusqu'à maintenant, notre manière d'identifier notre *moi*, c'est-à-dire nous-même, a été erronée. Pour réduire et finalement faire cesser complètement les problèmes et les souffrances que nous connaissons, en tant qu'hallucinations, nous avons besoin d'identifier notre *moi* correctement par l'entraînement aux voies spirituelles que j'expliquerai dans le chapitre *La bodhitchitta ultime*. Les instructions présentées dans ce chapitre là nous permettront de comprendre la manière dont les choses existent réellement.

Nous avons besoin de savoir que notre vie humaine est précieuse et possède une réelle valeur uniquement lorsque nous l'utilisons pour nous entraîner aux voies spirituelles. En elle-même, notre vie humaine est une vraie souffrance. Nous éprouvons divers types de souffrances, car nous avons pris une renaissance qui est contaminée par un poison intérieur : les perturbations mentales. Cette expérience n'a pas de commencement parce que nous avons eu des renaissances contaminées depuis des temps sans commencement, et elle n'aura pas

de fin à moins d'atteindre la paix intérieure suprême du nirvana. Si nous contemplons et méditons sur la manière dont nous connaissons souffrances et difficultés tout au long de notre vie, et vie après vie, nous arriverons à la ferme conclusion que toutes nos souffrances et tous nos problèmes, sans exception, proviennent du fait que nous avons pris une renaissance contaminée. Un fort désir d'abandonner le cycle de la renaissance contaminée, le samsara, grandira alors en nous. Ce désir est appelé *renoncement*, et c'est en le développant que nous entrons véritablement sur la voie de la libération, du nirvana. De ce point de vue, contempler la souffrance et méditer sur elle a une grande signification. Cette méditation a pour objectif principal d'éviter d'avoir à revivre toutes ces expériences à l'avenir.

Tant que nous resterons dans ce cycle de la renaissance contaminée, souffrances et problèmes ne prendront jamais fin, et nous devrons en faire l'expérience encore et encore, à chaque renaissance. Bien que nous ne puissions pas nous souvenir de ce que nous ressentions quand nous étions dans le ventre de notre mère ou dans notre petite enfance, les souffrances de la vie humaine ont commencé dès le moment de notre conception. Tout le monde peut observer qu'un nouveau-né éprouve douleur et angoisse. Quand il naît, la première chose que fait un bébé, c'est crier. Il est très rare qu'un bébé naisse dans une sérénité complète, une expression souriante et paisible sur le visage.

LA NAISSANCE

Au moment où notre conscience entre dans l'union du sperme de notre père et de l'ovule de notre mère, notre corps est une substance aqueuse très chaude, semblable à du yaourt blanc teinté de rouge. Dans les premiers instants qui suivent notre conception, nous n'avons aucune sensation grossière, mais dès que ces sensations apparaissent, nous commençons à ressentir la douleur. Peu à peu, notre corps s'affermi et nos membres en grandissant nous donnent l'impression que notre corps est étiré sur un chevalet de torture. À l'intérieur du ventre de notre mère, il fait chaud et sombre. Ce petit espace

fortement comprimé, plein de substances sales, est notre demeure pendant neuf mois. C'est comme si nous étions compressés à l'intérieur d'un petit réservoir d'eau rempli d'un liquide dégoûtant, dont le couvercle hermétiquement clos ne laisse passer ni air ni lumière.

Durant notre séjour dans le ventre de notre mère, nous éprouvons de grandes douleurs et de grandes peurs dans une solitude complète. Nous sommes extrêmement sensibles à tout ce que fait notre mère. Quand elle marche rapidement, c'est comme si nous tombions d'une haute montagne et nous sommes terrifiés. Si elle a des rapports sexuels, c'est comme si nous étions broyés et étouffés entre deux énormes poids, et nous sommes pris de panique. Si notre mère fait le moindre saut, c'est comme si nous étions violemment jetés à terre d'une grande hauteur. Si elle avale une boisson chaude, nous avons la sensation que de l'eau bouillante est versée sur notre peau. Si elle avale une boisson froide, nous avons la sensation de recevoir une douche glaciale en plein hiver.

Lorsque nous sortons du ventre de notre mère, nous avons l'impression de passer en force par une fente étroite entre deux pierres dures, et juste après notre naissance, notre corps est si délicat que chaque contact est douloureux. Même si une personne nous tient très tendrement, ses mains semblent être des buissons épineux transperçant notre chair, et le tissu le plus délicat semble rugueux et abrasif. Après la douceur et le moelleux de la matrice de notre mère, chaque sensation tactile est irritante et douloureuse. Si quelqu'un nous soulève, c'est comme si nous étions suspendus au-dessus d'un immense précipice, cela nous effraie et nous nous sentons en danger. Nous avons oublié tout ce que nous connaissions dans notre vie précédente nous n'apportons que douleur et confusion du ventre de notre mère. Tout ce que nous entendons est aussi dénué de sens que le son du vent et nous ne pouvons rien comprendre de ce que nous percevons. Durant les premières semaines, nous sommes comme une personne aveugle, sourde et muette, souffrant d'amnésie profonde. Quand nous avons faim, nous ne pouvons pas dire « j'ai besoin de manger », et quand nous avons mal, nous ne pouvons pas dire « ça me fait mal ». Les seuls signes que nous pouvons faire sont de chaudes larmes et des gestes frénétiques. Bien souvent, notre mère n'a aucune idée des douleurs et

de la gêne que nous éprouvons. Nous sommes complètement impuissants et tout doit nous être appris : comment manger, comment nous asseoir, comment marcher, comment parler.

Les premières semaines de notre vie sont la période où nous sommes les plus vulnérables, mais nos douleurs ne cessent pas en grandissant. Nous continuons à endurer diverses sortes de souffrances tout au long de notre vie. Quand nous allumons un feu dans une grande maison, la chaleur du feu imprègne toute la maison et toute la chaleur de la maison provient de ce feu. De même, quand nous naissons dans le samsara, la souffrance imprègne toute notre vie et tous les malheurs que nous connaissons se manifestent parce que nous avons pris une renaissance contaminée.

Puisque nous sommes nés humains, notre corps et notre esprit humains nous sont chers, et nous nous accrochons à eux comme s'ils étaient à nous. En percevant notre corps et notre esprit, nous développons la saisie d'un soi, la racine de toutes les perturbations mentales. Notre renaissance humaine est la base de notre souffrance humaine. Sans cette base il n'y a aucun problème humain. Les douleurs de la naissance se transforment progressivement en douleurs du vieillissement, de la maladie et de la mort. Elles forment un seul continuum.

LA MALADIE

Notre naissance engendre également les souffrances de la maladie. Le vent et la neige de l'hiver font disparaître la splendeur des prairies verdoyantes, des arbres, des forêts et des fleurs. De même, la maladie fait disparaître la splendeur juvénile de notre corps, détruit sa force et le pouvoir de nos sens. Lorsque nous tombons malades, nous devenons soudainement incapables d'exercer toutes nos activités physiques habituelles, même si nous sommes généralement en forme et bien portants. Même un champion de boxe, qui met régulièrement hors de combat tous ses adversaires, est totalement impuissant lorsqu'une maladie se déclare. La maladie fait disparaître toutes nos expériences

agréables et tous nos plaisirs, et nous n'éprouvons que des sensations désagréables, jour et nuit.

Lorsque nous tombons malades, nous sommes comme un oiseau volant haut dans le ciel qui est soudainement abattu. Un oiseau touché tombe instantanément au sol comme un morceau de plomb. Sa prestance et sa force sont instantanément détruites. De la même manière, en tombant malades, nous devenons soudainement invalides. Il se peut que nous devenions totalement dépendants des autres si nous sommes gravement malades, et que nous perdions jusqu'à la capacité de contrôler les fonctions de notre corps. Cette transformation est difficile à supporter, particulièrement pour ceux qui s'enorgueillissent de leur indépendance et de leur bien-être physique.

Quand nous sommes malades, nous nous sentons frustrés car nous sommes incapables d'effectuer notre travail habituel ou d'accomplir toutes les tâches que nous nous sommes fixées. Nous perdons facilement patience avec notre maladie et sommes démoralisés en pensant à toutes les choses que nous ne pouvons pas faire. Nous ne pouvons pas apprécier les choses qui nous procurent habituellement du plaisir, comme le sport, la danse, boire un verre, bien manger ou la compagnie de nos amis. Toutes ces restrictions nous rendent plus malheureux encore et, pour ajouter à notre malheur, nous avons à endurer toutes les douleurs physiques associées à la maladie.

Quand nous sommes malades, nous devons non seulement endurer toutes les douleurs non voulues de la maladie elle-même, mais également toutes sortes de choses non désirées. Nous devons par exemple suivre tous les traitements prescrits, que ce soit prendre un remède au goût infect, faire une série d'injection, subir une grave opération ou nous abstenir d'une chose que nous aimons énormément. Si nous devons être opérés, il nous faut aller à l'hôpital et y accepter toutes les conditions. Il se peut que nous devions manger une nourriture que nous n'aimons pas et rester au lit toute la journée sans rien avoir à faire, et nous pouvons être inquiets à cause de l'opération. Il se peut que notre médecin ne nous explique pas exactement le problème ni s'il s'attend à ce que nous survivions ou non.

Si nous apprenons que notre maladie est incurable et si nous n'avons aucune expérience de la voie spirituelle, nous éprouverons angoisse, peur et regret. Il se peut que nous sombrions dans la dépression et abandonnions tout espoir, ou que nous nous mettions en colère contre notre maladie, la ressentant comme une ennemie qui, par méchanceté, nous a privé de toutes nos joies.

LE VIEILLISSEMENT

Notre naissance engendre également les douleurs du vieillissement. Le vieillissement nous vole notre beauté, notre santé, notre belle silhouette, notre joli teint, notre vitalité et notre bien-être. Le vieillissement nous transforme en un objet de mépris. Il apporte de nombreuses douleurs indésirables et nous emporte rapidement vers la mort.

En vieillissant, nous perdons toute la beauté de notre jeunesse, et notre corps vigoureux et robuste s'affaiblit, accablé de maladies. Notre silhouette, autrefois ferme et bien proportionnée, se voûte et se déforme. Nos muscles et notre chair s'étioient, si bien que nos membres ressemblent à de minces bâtons et que nos os ressortent. Nos cheveux perdent leur couleur et leur brillant, et notre teint perd son éclat. Notre visage se ride et nos traits se déforment. Milarépa a dit :

Comment les personnes âgées se lèvent-elles ? Elles se lèvent comme si elles arrachaient un pieu du sol. Comment les personnes âgées marchent-elles ? Une fois sur leurs jambes, elles doivent marcher avec précaution, comme un oiseleur. Comment les personnes âgées s'assoient-elles ? Elles s'effondrent avec fracas comme un lourd bagage dont la sangle s'est rompue.

Nous pouvons contempler le poème suivant sur les souffrances de la vieillesse, écrit par le grand érudit Goungtang :

Quand nous sommes vieux, nos cheveux blanchissent,

Mais ce n'est pas parce que nous les avons lavés ;
C'est un signe que nous allons bientôt rencontrer le Seigneur de la
Mort.

Nous avons des rides sur le front,
Mais ce n'est pas parce que nous avons trop de chair ;
C'est un avertissement du Seigneur de la Mort : « Tu es sur le
point de mourir. »

Nos dents tombent,
Mais ce n'est pas pour laisser la place à de nouvelles ;
C'est un signe que bientôt nous ne serons plus capables de manger
la nourriture humaine.

Notre visage est laid et déplaisant,
Mais ce n'est pas parce que nous portons un masque ;
C'est un signe que nous avons perdu le masque de la jeunesse.

Notre tête oscille de gauche à droite,
Mais ce n'est pas pour montrer notre désaccord ;
C'est le Seigneur de la Mort qui frappe notre tête avec le bâton
qu'il tient dans sa main droite.

Nous marchons courbés en regardant par terre,
Mais ce n'est pas pour chercher une aiguille perdue ;
C'est un signe que nous cherchons notre beauté d'antan et nos
souvenirs perdus.

Nous nous levons du sol à l'aide de nos quatre membres,
Mais ce n'est pas pour imiter les animaux ;
C'est un signe que nos jambes sont trop faibles pour soutenir
notre corps.

Nous nous asseyons comme si nous tombions brusquement,
Mais ce n'est pas parce que nous sommes en colère ;
C'est un signe que notre corps a perdu sa vigueur.

Notre corps se balance en marchant,
Mais ce n'est pas parce que nous nous sentons importants ;
C'est un signe que nos jambes ne peuvent plus porter notre corps.

Nos mains tremblent,
Mais ce n'est pas parce que le désir de voler les rend impatientes ;
C'est un signe que les doigts du Seigneur de la Mort sont
impatients de voler nos biens.

Nous mangeons très peu,
Mais ce n'est pas par avarice ;
C'est un signe que nous ne pouvons pas digérer notre nourriture.

Notre respiration est souvent sifflante,
Mais ce n'est pas parce que nous murmurons des mantras aux
malades ;
C'est un signe que notre respiration va bientôt disparaître.

Quand nous sommes jeunes, nous pouvons voyager dans le monde entier, mais lorsque nous sommes vieux, nous pouvons à peine marcher jusqu'à la porte d'entrée. Nous sommes trop faibles pour faire la plupart des activités ordinaires et nos activités spirituelles sont souvent restreintes. Par exemple, notre corps a peu de force pour accomplir des actions vertueuses et nous avons peu d'énergie mentale pour mémoriser, contempler et méditer. Nous ne pouvons pas assister à des enseignements donnés dans des endroits difficiles d'accès ou sans confort. Nous ne pouvons pas aider les autres si cela nécessite de la force physique et une bonne santé. Des privations de ce genre rendent souvent les personnes âgées très tristes.

En vieillissant, nous devenons comme une personne aveugle et sourde. Notre vue baisse et nous avons besoin de lunettes de plus en plus fortes, jusqu'au moment où nous ne pouvons plus lire du tout. Nous entendons mal et il devient de plus en plus difficile d'écouter de la musique ou la télévision, ou d'entendre ce que disent les autres. Notre mémoire s'efface. Toutes les activités, qu'elles soient ordinaires ou spirituelles, deviennent plus difficiles. Si nous pratiquons la méditation, il devient plus difficile d'atteindre des réalisations car notre mémoire et notre concentration sont trop faibles. Nous n'arrivons pas à nous consacrer à l'étude. Par conséquent, si nous n'avons pas étudié et ne nous sommes par entraînés aux pratiques spirituelles dans notre jeunesse, une fois devenus vieux il ne nous reste plus qu'à regretter et attendre la venue du Seigneur de la Mort.

Lorsque nous sommes vieux, les choses comme la nourriture, la boisson et le sexe ne nous procurent pas autant de plaisir qu'avant. Nous sommes trop faibles pour prendre part aux jeux et souvent même trop épuisés pour nous divertir. Lorsque notre vie touche à sa fin, nous ne pouvons plus nous joindre aux activités des jeunes. Lorsqu'ils voyagent, nous devons rester chez nous. Quand nous sommes vieux, les autres ne veulent pas nous emmener avec eux et personne ne veut nous rendre visite. Même nos propres petits-enfants ne veulent pas rester avec nous très longtemps. Les personnes âgées se disent souvent « Si seulement des jeunes pouvaient rester avec moi. Nous pourrions aller nous promener et je pourrais leur montrer des choses », mais les jeunes ne veulent pas faire partie de leurs projets. Lorsque leur vie touche à sa fin, les personnes âgées éprouvent la douleur de l'abandon et de la solitude. Elles ont de nombreux chagrins qui leur sont propres.

LA MORT

Notre naissance engendre également les souffrances de la mort. Nous éprouverons de grandes souffrances au moment de la mort si, toute notre vie, nous avons tout mis en œuvre pour acquérir des biens auxquels nous sommes devenus très attachés. Nous penserons alors « maintenant, je dois laisser derrière moi tous ces biens auxquels je tiens tant ». Aujourd'hui, nous trouvons difficile de prêter à quelqu'un d'autre l'un des objets auquel nous tenons le plus, sans même parler de le donner. Rien d'étonnant que nous soyons si malheureux lorsque nous réalisons que nous devons tout abandonner entre les mains de la mort.

Quand nous mourons, nous devons nous séparer même de nos amis les plus proches. Nous devons quitter notre partenaire, même après des années de vie passées ensemble sans jamais avoir passé une seule journée séparés. Si nous sommes très attachés à nos amis, nous ressentirons une grande peine au moment de la mort, mais nous ne pourrons faire qu'une seule chose : leur tenir la main. Nous serons incapables d'arrêter le processus de la mort, même s'ils nous supplient de ne pas mourir. Habituellement, nous sommes jaloux lorsqu'une

personne à laquelle nous sommes très attachés nous laisse seuls pour passer du temps avec quelqu'un d'autre, mais lorsque nous mourrons, nous devons laisser nos amis avec les autres pour toujours. Nous devons quitter tout le monde, y compris notre famille et tous ceux qui nous ont aidés dans cette vie-ci.

À notre mort, il nous faudra abandonner ce corps qui nous a été si cher et que nous avons protégé de tant de manières. Il deviendra comme une pierre, sans esprit, et sera enterré ou incinéré. Si nous n'avons pas la protection intérieure de l'expérience spirituelle, au moment de la mort nous ressentirons peur et désarroi, ainsi que des douleurs physiques.

Lorsque notre conscience quitte notre corps au moment de la mort, elle emporte avec elle toutes les potentialités que nous avons accumulées dans notre esprit en effectuant des actions vertueuses et non vertueuses. En dehors de ces potentialités, nous ne pouvons rien emporter de ce monde. Tout le reste nous trompe. La mort met fin à toutes nos activités : nos conversations, nos repas, les rencontres avec nos amis, notre sommeil. Tout prend fin le jour de notre mort, et nous devons tout laisser derrière nous, jusqu'aux bagues que nous portons aux doigts. Au Tibet, les mendiants ont un bâton pour se défendre contre les chiens. Pour comprendre que la mort entraîne une perte totale, nous pouvons nous rappeler qu'au moment de la mort les mendiants doivent même laisser ce vieux bâton, la possession humaine la plus insignifiante qui soit. Partout dans le monde, nous pouvons voir que la seule possession des morts est leur nom gravé sur une pierre tombale.

LES AUTRES TYPES DE SOUFFRANCES

Nous sommes également obligés d'éprouver les souffrances de la séparation, de devoir rencontrer ce que nous n'aimons pas et de ne pas satisfaire nos désirs. Cela comprend les souffrances de la pauvreté, souffrir du mal infligé par les humains, les non-humains, ainsi que par l'eau, le feu, le vent et la terre. Avant la séparation définitive au

moment de la mort, nous devons souvent nous séparer temporairement des personnes et des choses que nous aimons, ce qui nous fait souffrir mentalement. Il se peut que nous devions quitter notre pays où vivent tous nos amis et notre famille, ou que nous devions quitter le travail que nous aimons. Il est possible que nous perdions notre bonne réputation. Dans cette vie, bien des fois nous devons éprouver la douleur d'être séparés de ceux que nous aimons, ou d'abandonner et de perdre les choses que nous trouvons agréables et attirantes. Mais, à notre mort, nous devons nous séparer pour toujours de tous nos compagnons et de tous nos plaisirs, ainsi que de toutes les conditions extérieures et intérieures nous permettant d'avoir une pratique spirituelle pure, ou pratique du dharma, dans cette vie-ci.

Nous sommes souvent obligés de rencontrer et de vivre avec des personnes que nous n'aimons pas, ou de faire face à des situations que nous trouvons désagréables. Nous pouvons peut-être nous trouver dans des situations très dangereuses, comme un incendie ou une inondation, ou dans un endroit où règne la violence, par exemple une émeute ou un conflit. Notre vie est pleine de situations moins extrêmes que nous trouvons irritantes. Parfois, nous sommes empêchés de faire ce que nous voulons. Un jour de soleil, il se peut que nous partions à la plage et que nous soyons pris dans un embouteillage. Nous faisons continuellement l'expérience d'interférences provenant de notre démon intérieur (nos perturbations mentales) qui dérange notre esprit et gêne nos pratiques spirituelles. D'innombrables situations contrecarrent nos projets et nous empêchent de faire ce que nous voulons. C'est comme si nous vivions dans un buisson d'épines : chaque fois que nous essayons de bouger, les circonstances nous blessent. Les autres personnes et les choses sont comme des épines qui transpercent notre chair, et aucune situation n'est jamais parfaitement confortable. Plus nous avons de projets et de désirs, plus nous connaissons la frustration. Plus nous désirons certaines situations, plus nous nous retrouvons bloqués dans des situations que nous ne voulons pas. Chaque désir semble inviter son propre obstacle. Les situations non désirées nous tombent dessus sans que nous les cherchions. En fait, les seules choses qui arrivent sans effort sont celles que nous ne voulons pas. Personne ne veut mourir, mais la mort vient sans effort.

Personne ne veut être malade, mais la maladie vient sans effort. Parce que nous avons repris naissance sans liberté ni contrôle, nous avons un corps impur et vivons dans un environnement impur, et ainsi les choses indésirables pleuvent sur nous. Dans le samsara, ce genre d'expérience est tout à fait naturel.

Nous avons d'innombrables désirs, mais quels que soient nos efforts pour les satisfaire, nous n'avons jamais la sensation de les avoir satisfaits. Même quand nous obtenons ce que nous voulons, nous ne l'obtenons pas de la manière dont nous l'aurions voulu. Nous possédons l'objet, mais le posséder ne nous procure pas de satisfaction. Nous pouvons par exemple rêver de devenir riches, mais si nous devenons effectivement riches, notre vie n'est pas celle que nous avons imaginée et nous n'avons pas l'impression d'avoir réalisé notre désir. C'est parce que nos désirs ne diminuent pas avec l'augmentation de notre richesse. Plus notre richesse grandit, plus nous avons de désirs. La richesse que nous recherchons est introuvable, car nous recherchons une richesse capable de combler nos désirs, mais aucune richesse, peu importe sa quantité, n'a ce pouvoir. Pour aggraver les choses, obtenir l'objet de notre désir crée de nouvelles occasions de mécontentement. Avec chaque chose que nous désirons arrivent d'autres choses dont nous ne voulons pas. Par exemple, avec la richesse viennent les impôts, l'insécurité et les affaires financières compliquées. Ces à-côtés non désirés nous empêchent de nous sentir pleinement satisfaits. De même, nous pouvons rêver de passer des vacances dans un endroit exotique et nous pouvons peut-être nous y rendre effectivement, mais l'expérience n'est jamais tout à fait ce que nous attendons et avec nos vacances viennent d'autres choses, comme des coups de soleil et de grosses dépenses.

Si nous examinons nos désirs, nous constaterons qu'ils sont excessifs. Nous voulons toutes les choses les meilleures dans le samsara : le meilleur emploi, le meilleur partenaire, la meilleure réputation, la meilleure maison, la meilleure voiture, les meilleures vacances. Tout ce qui n'est pas le meilleur nous laisse un sentiment de déception, et nous continuons à chercher, mais sans trouver ce que nous voulons. En fait, aucun plaisir de ce monde ne peut nous donner l'entière et parfaite satisfaction que nous désirons. De meilleures

choses sont constamment produites. Partout de nouvelles publicités annoncent l'arrivée sur le marché du produit le meilleur, mais quelques jours plus tard arrive un autre meilleur produit, qui est meilleur encore que le meilleur produit précédent. Les nouvelles choses qui captivent nos désirs sont sans fin.

À l'école, les enfants ne peuvent jamais satisfaire leur propre ambition ou celle de leurs parents. Même s'ils sont premiers de leur classe, ils sentent que seul le même résultat l'année suivante pourra les satisfaire. S'ils continuent à connaître la réussite dans leur travail, leur ambition sera plus forte que jamais. À aucun moment, ils ne peuvent se reposer en se sentant entièrement satisfaits de ce qu'ils ont accompli.

Nous pensons peut-être que les personnes qui mènent une vie simple à la campagne sont certainement satisfaites. Pourtant si nous examinons la situation des agriculteurs, nous constaterons que ces derniers recherchent mais ne trouvent pas ce qu'ils veulent. Leur vie est remplie de problèmes et d'inquiétudes, et ils ne jouissent pas d'une paix et d'une satisfaction véritables. Leurs revenus dépendent de nombreux facteurs imprévisibles qu'ils ne maîtrisent pas, comme les conditions météorologiques. Les agriculteurs ne sont pas plus libérés de l'insatisfaction que les hommes d'affaires qui vivent et travaillent en ville. Les hommes d'affaires ont l'air élégant et efficace quand ils partent au travail chaque matin, leur mallette à la main mais, bien qu'extérieurement ils semblent très calmes, ils portent beaucoup d'insatisfactions dans leur cœur. Ils sont toujours à la recherche de ce qu'ils veulent, sans jamais le trouver.

En réfléchissant à cette situation, il se peut que nous arrivions à la conclusion qu'en abandonnant toutes nos possessions, nous pourrions trouver ce que nous recherchons. Nous pouvons cependant voir que même les gens pauvres cherchent, mais ne trouvent pas ce qu'ils recherchent, et beaucoup de pauvres ont du mal à trouver les choses les plus élémentaires nécessaires à la vie ; des millions de personnes sur cette planète souffrent d'une pauvreté extrême.

Nous ne pouvons pas éviter les souffrances de l'insatisfaction en

changeant fréquemment notre situation. Nous pensons peut-être qu'en changeant régulièrement de partenaire ou de travail, qu'en voyageant sans cesse, nous finirons par trouver ce que nous voulons. Mais même si nous explorions tous les endroits de la planète et que nous avions une nouvelle histoire d'amour dans chaque ville, nous serions toujours à la recherche d'un autre endroit, d'un autre amour. Dans le samsara, il n'y a pas de véritable satisfaction de nos désirs.

Toutes les personnes que nous voyons, qu'elles soient de condition modeste ou élevée, homme ou femme, ne diffèrent que par l'apparence, l'habillement, le comportement et le statut social. En essence, ces personnes sont toutes égales : toutes ont des problèmes dans leur vie. Chaque fois que nous avons un problème, il est facile de penser qu'il est provoqué par des circonstances particulières et que notre problème disparaîtrait si nous changions ces circonstances. Nous tenons les autres, nos amis, notre nourriture, notre gouvernement, notre époque, la météo, la société, l'histoire, etc., pour responsables. Pourtant, des circonstances extérieures comme celles-là ne sont pas les causes principales de nos problèmes. Nous avons besoin de reconnaître que toutes les souffrances physiques et les douleurs mentales que nous éprouvons sont les conséquences d'avoir pris une renaissance contaminée par le poison intérieur que sont les perturbations mentales. Les êtres humains éprouvent nécessairement divers types de souffrances humaines parce qu'ils ont pris une renaissance humaine contaminée. Les animaux éprouvent nécessairement les souffrances animales parce qu'ils ont pris une renaissance animale contaminée. Les fantômes affamés et les êtres de l'enfer éprouvent leurs propres souffrances spécifiques parce qu'ils ont pris une renaissance contaminée en tant que fantôme affamé ou être de l'enfer. Même les dieux ne sont pas exempts de souffrance, parce qu'eux aussi ont pris une renaissance contaminée. Une personne prise au piège d'un violent incendie développe une peur intense. De la même manière, nous avons besoin de développer une peur intense des souffrances insupportables du cycle sans fin des vies impures. Cette peur est également le véritable renoncement et provient de notre sagesse.

En conclusion, après avoir contemplé l'explication précédente,

nous pensons :

Nier les souffrances des vies futures n'apporte aucun bienfait. Lorsque ces souffrances s'abattront vraiment sur moi, il sera trop tard pour m'en protéger. Par conséquent, il est certain que j'ai besoin de préparer une protection dès maintenant, pendant que je jouis de cette vie humaine qui me donne la possibilité de me libérer définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures. Il n'y a pas de plus grand aveuglement, ni de plus grande folie que de ne faire aucun effort pour atteindre cet objectif et de laisser ma vie humaine se vider de son sens. Je dois absolument faire dès maintenant des efforts pour me libérer définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures.

Nous maintenons fermement cette détermination et restons centrés dessus en un seul point le plus longtemps possible. Nous pratiquons cette méditation continuellement jusqu'à ce que nous ayons le désir spontané de nous libérer définitivement des souffrances des innombrables vies futures. Ce désir spontané est la véritable réalisation du renoncement. Au moment où nous développons cette réalisation, nous entrons sur la voie de la libération. Dans ce contexte, *libération* fait référence à la paix de l'esprit suprême et définitive appelée *nirvana*, qui nous donne un bonheur pur et éternel.

Lorsque nous aurons atteint le nirvana, nous ne connaissons plus jamais d'environnement, de plaisirs, de corps ou d'esprit contaminés. Tout ce que nous connaissons sera pur parce que notre esprit sera devenu pur, libéré du poison intérieur des perturbations mentales. La première étape vers l'accomplissement du nirvana consiste à obtenir la réalisation du renoncement (le souhait spontané d'abandonner le samsara, la renaissance contaminée). Ensuite, nous abandonnons le samsara en obtenant une réalisation directe de la vacuité, la nature ultime des phénomènes (qui sera expliquée en détail dans le chapitre intitulé *La bodhitchitta ultime*).

Une pratique spirituelle commune, pour tous

Dans cette pratique, nous avons besoin d'accomplir des actions vertueuses, ou positives, parce que ces actions sont la racine de notre bonheur futur. Nous avons besoin de renoncer aux actions non vertueuses ou négatives parce que ces actions sont la racine de notre souffrance future. Nous avons aussi besoin de contrôler nos perturbations mentales, car elles sont la racine de nos renaissances contaminées. En plus de cela, nous avons besoin de développer notre foi, le sentiment de honte, la considération pour les autres, le non-attachement, la non-haine, la non-ignorance et l'effort.

LA FOI

Dans la pratique de la foi, nous avons besoin de développer et de maintenir trois types de foi : la foi admirative, la foi croyante et la foi désirante. La foi admirative est par nature réjouissance : se réjouir de la pureté totale des êtres pleinement éveillés, de leurs enseignements et des réalisations de leurs enseignements. La foi croyante est par nature croyance correcte : croire que les êtres pleinement éveillés sont véritablement présents devant nous, même si nous ne les voyons pas, et croire que leurs enseignements et les réalisations de leurs enseignements sont le véritable refuge qui protège directement les êtres vivants de la souffrance et de la peur. La foi désirante est par nature désir, aspiration : le désir de devenir nous-même semblables aux êtres pleinement éveillés, le désir de mettre leurs enseignements en pratique et le désir d'atteindre des réalisations de leurs enseignements.

Puisque la foi est la racine de tous les accomplissements spirituels purs, elle devrait être notre pratique principale. À l'époque où le célèbre maître bouddhiste Atisha était au Tibet, un homme l'aborda et lui demanda des instructions spirituelles. Atisha resta silencieux et

l'homme, pensant ne pas avoir été entendu, répéta donc sa demande d'une voix très forte. Atisha répondit alors « j'ai une bonne ouïe, mais tu as besoin d'avoir de la foi ».

Les êtres pleinement éveillés sont appelés *bouddhas*, leurs enseignements sont appelés *dharma* et les pratiquants ayant obtenu des réalisations de ces enseignements sont appelés *sangha*. Les trois sont connus sous le nom de *trois joyaux* (le joyau *bouddha*, le joyau *dharma* et le joyau *sangha*), et ce sont les objets de la foi et du refuge. Ils sont appelés *joyaux* parce qu'ils sont très précieux. En voyant les peurs et les souffrances du samsara, et en faisant naître une grande foi et la conviction que Bouddha, le dharma et la sangha ont le pouvoir de nous protéger, nous prenons la détermination de nous en remettre aux trois joyaux. Ceci est la manière simple de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha.

Sans foi, notre esprit est comme une graine brûlée. En effet, une graine brûlée ne peut pas germer et, de même, le savoir sans la foi ne peut jamais produire de réalisations spirituelles. La foi en les enseignements spirituels, ou dharma, induit une forte intention de les pratiquer, qui à son tour induit l'effort. L'effort nous permet de tout accomplir.

La foi est essentielle. Si nous n'avons aucune foi, même si nous maîtrisons de profonds enseignements et sommes capables d'analyses habiles, notre esprit restera indompté car nous ne mettrons pas ces enseignements en pratique. Peu importe la précision de notre compréhension des enseignements spirituels sur le plan intellectuel, si nous n'avons aucune foi, notre compréhension ne nous aidera jamais à réduire nos problèmes de colère et les autres perturbations mentales. Il se peut même que nous nous enorgueillions de notre savoir, accroissant par là même nos perturbations mentales. Sans foi, le savoir spirituel ne nous aidera pas à purifier notre négativité. Il se peut même que nous créions un lourd karma négatif en nous servant de notre position spirituelle pour obtenir argent, bonne réputation, pouvoir ou autorité politique. C'est pourquoi la foi est à valoriser comme une chose extrêmement précieuse. L'espace imprègne tous les lieux et, de même, la foi imprègne tous les états d'esprit vertueux. Si

nous avons foi en l'illumination, nous développerons l'intention de l'atteindre ; avec cette intention, nous développerons l'effort ; et avec l'effort, nous atteindrons l'illumination.

Si un pratiquant a une grande foi alors, même s'il fait une erreur, il recevra quand même des bienfaits. Un jour, l'Inde fut frappée par une famine au cours de laquelle de nombreuses personnes moururent. Une vieille femme alla voir son guide spirituel et lui demanda « s'il vous plaît, montrez-moi un moyen de rester en vie ». Son guide spirituel lui conseilla de manger des pierres. La femme lui demanda alors « Mais comment puis-je rendre des pierres mangeables ? » Son guide spirituel lui répondit « Si tu récites le mantra de la déesse Tsounda, tu seras capable de faire cuire les pierres. » Il lui enseigna le mantra, mais commit une petite erreur. Il lui enseigna OM BALÉ BOULÉ BOUNDÉ SOHA au lieu de OM TZALÉ TZOULÉ TZOUNDÉ SOHA. Cependant, la vieille femme plaça une grande foi en ce mantra et, tout en le récitant avec concentration, elle faisait cuire des pierres et les mangeait.

Le fils de cette vieille femme était moine. Il commença à s'inquiéter pour sa mère et rentra donc à la maison pour la voir. Il fut étonné de la trouver bien en chair et en bonne santé. Il lui demanda « Mère, comment se fait-il que tu sois en si bonne santé alors que même les jeunes meurent de faim ? » Sa mère lui expliqua qu'elle mangeait des pierres. Son fils lui demanda « Comment as-tu pu faire cuire des pierres ? » Elle lui récita alors le mantra qui lui avait été donné à réciter. Son fils s'aperçut immédiatement de l'erreur et déclara « Ton mantra est faux ! Le mantra de la déesse Tsounda est OM TZALÉ TZOULÉ TZOUNDÉ SOHA. » En entendant cela, la vieille femme fut plongée dans le doute. Elle essaya de réciter les deux mantras, mais aucun des deux ne marchait car sa foi était anéantie.

Pour développer et faire grandir notre foi en les enseignements spirituels, nous avons besoin d'écouter et de lire d'une manière spéciale. Par exemple, quand nous lisons un livre qui révèle des pratiques spirituelles pures, nous pensons de la manière suivante :

Ce livre est un miroir du dharma qui me montre tous les défauts de mes actions corporelles, verbales et mentales. En faisant ressortir

toutes mes déficiences, il me fournit une excellente occasion de les surmonter et d'éliminer ainsi tous les défauts de mon continuum mental.

Ce livre est un remède suprême. En pratiquant les instructions qu'il contient je peux me guérir des maladies que sont les perturbations mentales, la véritable source de tous mes problèmes et de toutes mes souffrances.

Ce livre est la lumière de sagesse qui dissipe l'obscurité de mon ignorance, les yeux divins avec lesquels je peux voir la véritable voie de la libération et de l'illumination, et le guide spirituel suprême de qui je peux recevoir les conseils les plus profonds et les plus libérateurs.

Peu importe que l'auteur soit célèbre ou non. Si un livre contient des enseignements spirituels purs, il est comme un miroir du dharma, un remède suprême, une lumière de sagesse et des yeux divins, et c'est un guide spirituel suprême. Si nous lisons des livres du dharma et si nous écoutons des enseignements en ayant toujours cette reconnaissance spéciale, il est certain que notre foi et notre sagesse vont grandir. En contemplant de la sorte nous pouvons développer et maintenir la foi en les enseignements spirituels, en les enseignants qui nous montrent les voies spirituelles et en nos amis spirituels. Cela facilitera notre progression sur la voie spirituelle.

LE SENTIMENT DE HONTE ET LA CONSIDÉRATION POUR LES AUTRES

La différence entre le sentiment de honte et la considération pour les autres est que le sentiment de honte nous permet d'éviter des actions inappropriées pour des raisons qui nous concernent personnellement, tandis que la considération pour les autres nous permet d'éviter des actions inappropriées pour des raisons qui concernent les autres. Ainsi, le sentiment de honte nous retient de commettre des actions inappropriées, en nous rappelant qu'il n'est pas approprié d'accomplir ces actions parce que nous sommes, par exemple, un pratiquant spirituel, une personne ordonnée, un enseignant spirituel, un adulte,

etc. ; ou parce que nous ne voulons pas éprouver les résultats négatifs de nos actions. Si nous pensons « ce n'est pas convenable que je tue des insectes, car cela me fera éprouver des souffrances à l'avenir », et que nous prenions alors la ferme décision de ne pas les tuer, nous sommes motivés par le sentiment de honte. Le sentiment de honte nous retient de commettre des actions négatives en faisant appel à notre conscience et aux normes de comportement qui nous semblent appropriées. Si nous sommes incapables de faire naître en nous le sentiment de honte, il nous sera extrêmement difficile de pratiquer la discipline morale, la base sur laquelle grandissent les réalisations spirituelles.

Nous retenir de dire une chose désagréable parce que cela vexerait une autre personne, ou ne plus aller à la pêche pour ne plus faire souffrir les poissons sont des exemples de considération pour les autres. Nous avons besoin de pratiquer la considération chaque fois que nous sommes avec d'autres personnes, en restant attentifs à la manière dont notre comportement pourrait les déranger ou leur nuire. Nos désirs sont sans fin et beaucoup d'entre eux causeraient de graves ennuis aux autres si nous les suivions. Par conséquent, avant de suivre nos désirs, demandons-nous si notre action pourrait nuire aux autres ou les déranger, et ne les suivons pas si nous pensons que c'est le cas. La considération pour les autres, c'est nous préoccuper du bien-être des autres.

La considération pour les autres est importante pour tous. Si nous avons de la considération pour les autres, ils nous apprécieront et nous respecteront, et nos relations avec notre famille et nos amis seront harmonieuses et durables. En revanche, sans considération pour les autres, nos relations se détérioreront rapidement. La considération empêche que les autres perdent confiance en nous et c'est la base du développement d'un esprit qui se réjouit.

Être une bonne ou une mauvaise personne dépend du fait que nous ayons ou non le sentiment de honte et la considération pour les autres. Sans ces deux qualités, notre comportement quotidien deviendra rapidement négatif et conduira les autres à se détourner de nous. Le sentiment de honte et la considération sont comme de beaux

vêtements qui attirent les autres vers nous. Sans eux, nous sommes comme une personne nue que tout le monde cherche à éviter.

Le sentiment de honte et la considération pour les autres sont tous deux caractérisés par une détermination de nous abstenir de commettre des actions négatives et inappropriées, et de nous abstenir de rompre nos vœux et nos engagements. Cette détermination est l'essence même de la discipline morale. Nous faisons naître en nous et nourrissons cette détermination en contemplant les bienfaits de la pratique de la discipline morale et les dangers de la rompre. En particulier, nous avons besoin de nous souvenir que sans discipline morale, nous n'avons aucune chance de prendre l'une des renaissances supérieures, sans parler d'atteindre le nirvana.

Le sentiment de honte et la considération pour les autres sont les fondements de la discipline morale, qui est la base nécessaire permettant d'obtenir des réalisations spirituelles et la cause principale d'une renaissance supérieure. Nagardjouna a dit que si les plaisirs proviennent du don, le bonheur d'une renaissance supérieure provient de la discipline morale. Les résultats de la pratique du don peuvent être éprouvés dans un règne supérieur ou dans un règne inférieur, selon que cette pratique est effectuée ou non en association avec la discipline morale. Si nous ne pratiquons pas la discipline morale, notre action de donner mûrira dans un règne inférieur. Par exemple, en résultat des actions de dons effectuées dans leurs vies antérieures, certains chiens de compagnie vivent dans des conditions bien meilleures que bien des humains : ils sont dorlotés par leur maître, recevant une nourriture spéciale et des coussins moelleux, et sont traités comme l'enfant préféré. En dépit de ce confort, ces pauvres créatures n'en ont pas moins pris renaissance sous une forme de vie inférieure, avec le corps et l'esprit d'un animal. Ils n'ont ni la base corporelle ni la base mentale leur permettant de continuer leur pratique du don ou toute autre action vertueuse. Ils ne peuvent pas comprendre la signification des enseignements spirituels ni transformer leur esprit. Une fois que leur karma antérieur provenant du don sera épuisé en jouissant de si bonnes conditions, puisqu'ils n'ont eu aucune possibilité de créer davantage d'actions vertueuses, leurs plaisirs prendront fin et, dans une vie future, ils connaîtront la

pauvreté et la famine. Cela est dû au fait qu'ils n'ont pas pratiqué le don en association avec la discipline morale et n'ont donc pas créé la cause d'une renaissance supérieure. En pratiquant le sentiment de honte et la considération pour les autres, nous pouvons abandonner les actions non vertueuses, ou inappropriées, qui sont la racine de nos souffrances futures.

Que signifient *renaissance inférieure* et *renaissance supérieure* ? Si nous renaissions en tant qu'être de l'enfer, fantôme affamé ou animal, nous n'avons aucune possibilité de comprendre et de pratiquer des enseignements spirituels purs, qui nous mènent à un bonheur pur et éternel. De ce point de vue, ces renaissances sont appelés *renaissances inférieures*. D'autre part, si nous renaissions en tant qu'être humain, demi-dieu ou dieu, nous avons la possibilité de comprendre et de pratiquer des enseignements spirituels purs donc, de ce point de vue, ces renaissances sont appelées *renaissances supérieures*. Si nous n'avons pas la possibilité de comprendre, de contempler et de méditer sur le sens des enseignements spirituels, nous devons rester avec une vie qui est vide, sans aucun sens, éprouvant uniquement de la souffrance, dans cette vie-ci et vie après vie, sans fin.

LE NON-ATTACHEMENT

Dans ce contexte, le non-attachement est l'esprit de renoncement, l'opposant à l'attachement (le désir incontrôlé). Le renoncement n'est pas le désir d'abandonner notre famille et nos amis, notre foyer, notre travail et ainsi de suite, pour devenir comme un mendiant. Il s'agit plutôt d'un esprit dont la fonction est de faire cesser l'attachement aux plaisirs ordinaires et qui cherche à se libérer de la renaissance contaminée.

Nous devons absolument apprendre à faire cesser notre attachement en pratiquant le renoncement, sinon il sera un sérieux obstacle à notre pratique spirituelle pure. Un oiseau ne peut pas voler si des pierres sont attachées à ses pattes et, de même, nous ne pouvons pas faire de progrès sur la voie spirituelle si nous sommes fermement

liés par les chaînes de l'attachement.

C'est maintenant, avant notre mort, le moment de pratiquer le renoncement. Nous avons besoin de réduire notre attachement aux plaisirs de ce monde en réalisant qu'ils sont trompeurs et ne peuvent pas apporter de véritable satisfaction. En réalité, ils ne nous causent que de la souffrance. Cette vie humaine, avec toutes ses souffrances et tous ses problèmes, est pour nous une excellente occasion d'améliorer à la fois notre renoncement et notre compassion. Il est important de ne pas gaspiller cette précieuse opportunité. La réalisation du renoncement est la porte d'accès par laquelle nous entrons sur la voie spirituelle de la libération (ou nirvana). Sans renoncement, même entrer sur la voie du bonheur suprême du nirvana est impossible, sans parler de progresser sur cette voie.

Pour faire naître et faire grandir notre renoncement, nous pouvons contempler encore et encore ce qui suit :

Puisque ma conscience est sans commencement, j'ai pris d'innombrables renaissances dans le samsara. J'ai déjà eu d'innombrables corps. S'ils étaient tous réunis, ils rempliraient le monde entier ; et tout le sang et autres liquides corporels qui ont circulé dans ces corps formeraient un océan. Dans toutes ces vies antérieures, mes souffrances ont été si grandes que j'ai versé suffisamment de larmes de douleur pour former un autre océan.

Dans chacune de ces vies j'ai éprouvé les souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort, d'être séparé de ceux que j'aimais et de l'incapacité à satisfaire mes désirs. Si je n'atteins pas la libération définitive de la souffrance dès maintenant, j'aurai à éprouver ces souffrances encore et encore dans mes innombrables vies futures.

En contemplant cela, nous prenons du fond du cœur une ferme détermination d'abandonner l'attachement aux plaisirs de ce monde et d'atteindre la libération définitive du cycle de la renaissance contaminée, le samsara. En mettant cette détermination en pratique nous pourrions contrôler notre attachement (ou désir incontrôlé) et ainsi résoudre nos problèmes quotidiens.

Dans ce contexte, la non-haine est l'amour affectueux, l'opposant à la haine. De nombreuses personnes connaissent des problèmes parce que leur amour est mélangé à l'attachement. Pour ces personnes, plus leur « amour » grandit, plus leur attachement désirant augmente. Si leurs désirs ne se réalisent pas, ils s'irritent et se mettent en colère. Si l'objet de leur attachement, par exemple la personne dont ils sont amoureux, adresse simplement la parole à une autre personne, il se peut même qu'ils deviennent jaloux ou agressifs. Cela indique clairement que leur « amour » n'est pas un véritable amour, mais de l'attachement. Le véritable amour ne peut jamais être une cause de colère ; il est l'opposé de la colère et n'est jamais cause de problèmes. Si nous aimons tout le monde comme une mère aime son plus cher enfant, il n'y aura aucune base pour qu'un problème survienne, car notre esprit sera toujours en paix. L'amour est la véritable protection intérieure contre la souffrance.

Qu'est-ce que l'amour affectueux ? L'amour affectueux, c'est lorsque, du fond de notre cœur, sans attachement, nous nous sentons très proches d'une personne, le cœur chaleureux et heureux. L'amour affectueux rend notre esprit paisible et équilibré, dénué de colère et d'attachement. Ainsi, il est également appelé *équanimité*.

Développer l'équanimité est semblable à labourer un champ. Nous enlevons de notre esprit les pierres et les mauvaises herbes que sont la colère et l'attachement, rendant ainsi possible la croissance d'un amour vrai. Nous avons besoin d'apprendre à développer un amour affectueux pour tout le monde, afin que nos propres problèmes de colère et d'attachement cessent, et que nous puissions aider efficacement les autres. Chaque fois que nous rencontrons quelqu'un, soyons heureux de le voir et essayons de faire naître en nous un sentiment chaleureux à son égard. Nous essayons de nous familiariser avec cette pratique grâce à un entraînement continu. Nous maintiendrons de cette manière un bon cœur tout le temps, et cela nous apportera de bons résultats, dans cette vie-ci ainsi que dans nos innombrables vies futures.

Sur la base de ce sentiment d'amour affectueux, nous faisons naître en nous l'amour qui chérit et se préoccupe des autres afin de sincèrement ressentir que ces personnes sont précieuses et importantes. Si nous considérons que les autres nous sont chers de cette manière, il ne sera pas difficile de développer l'amour désirant, qui veut leur apporter le bonheur. En apprenant à aimer tout le monde, nous pouvons résoudre tous nos problèmes quotidiens de colère et de jalousie, et notre vie deviendra joyeuse et prendra tout son sens. Une explication plus détaillée de la manière de faire naître et de faire grandir notre amour sera donnée dans les chapitres suivants.

LA NON-IGNORANCE

Dans ce contexte, la non-ignorance est la sagesse qui réalise la vacuité, qui est l'opposant à l'ignorance de la saisie d'un soi. La vacuité n'est pas le néant mais la nature ultime des phénomènes, et c'est un objet qui a énormément de sens. Une explication détaillée de la vacuité se trouve dans le chapitre *La bodhitchitta ultime*.

Nous avons besoin de savoir qu'habituellement, lorsqu'une personne ordinaire voit des choses attirantes ou belles, l'attachement se manifeste en elle ; lorsqu'elle voit des choses repoussantes ou désagréables, la haine se manifeste en elle ; et lorsqu'elle voit des choses neutres, qui ne sont ni attirantes ni repoussantes, l'ignorance de la saisie d'un soi se manifeste en elle. Par contre, lorsqu'une personne qui s'engage dans une pratique spirituelle pure voit des choses attirantes ou belles, elle développe et maintient le non-attachement ; lorsqu'elle voit des choses repoussantes ou désagréables, elle développe et maintient la non-haine ; et lorsqu'elle voit des choses neutres, qui ne sont ni attirantes ni repoussantes, elle développe et maintient la non-ignorance.

L'EFFORT

Si nous ne nous appliquons pas à notre pratique spirituelle, personne ne peut nous accorder la libération de la souffrance. Nous sommes souvent irréalistes quant à nos attentes. Nous aimerions pouvoir atteindre rapidement de hautes réalisations sans avoir à faire aucun effort, et nous voulons être heureux sans avoir à créer les causes du bonheur. Ne voulant pas endurer même le plus léger inconfort, nous voulons que toutes nos souffrances cessent ; et tout en vivant dans les mâchoires du Seigneur de la Mort, nous désirons vivre comme un dieu à la longue vie. Peu importe à quel point nous voulons voir ces souhaits exaucés, ils ne le seront jamais. Si nous n'appliquons pas d'énergie et ne fournissons pas d'effort dans nos pratiques spirituelles, tous nos espoirs de bonheur seront en vain.

Dans ce contexte, l'effort est un esprit qui prend grand plaisir aux pratiques vertueuses. Sa fonction est de rendre notre esprit heureux d'accomplir des actions vertueuses. L'effort nous fait prendre plaisir à des actions telles qu'écouter, lire, contempler et méditer sur des enseignements spirituels, et nous engager sur la voie de la libération. Grâce à l'effort, nous finirons par atteindre le but ultime et suprême de la vie humaine.

En faisant des efforts dans notre méditation nous développons une souplesse mentale. Au début, il est possible que nous connaissions des problèmes lorsque nous commençons à méditer, tels que lourdeur, fatigue et autre forme d'inconfort mental ou physique, mais nous devrions néanmoins persévérer patiemment et essayer de nous familiariser avec notre pratique. Graduellement, en s'améliorant, notre méditation induira une souplesse mentale : notre esprit et notre corps se sentiront légers, en bonne forme et infatigables, et ils seront libérés des obstacles à la concentration. Toutes nos méditations deviendront faciles et efficaces, et nous progresserons sans difficulté.

Quelle que soit la difficulté apparente de la méditation au début, il est important de ne pas perdre espoir. Au lieu de cela, nous nous engageons dans la pratique de la discipline morale, qui nous protège des distractions grossières et sert de base au développement d'une concentration pure. La discipline morale renforce aussi notre attention, qui est la vie de la concentration.

Nous avons besoin d'abandonner la paresse : la paresse qui provient de l'attachement aux plaisirs de ce monde, la paresse qui provient de l'attachement aux activités distrayantes et la paresse qui provient du découragement. Avec la paresse, nous ne pouvons rien accomplir. Tant que nous restons sous son emprise, la porte des accomplissements spirituels reste fermée pour nous. La paresse vide notre vie humaine de tout son sens. Elle nous trompe et nous fait errer sans but dans le samsara. Si nous pouvons échapper à son influence et nous immerger profondément dans l'entraînement spirituel, nous allons rapidement atteindre notre but spirituel. Nous entraîner aux voies spirituelles, c'est comme construire un grand bâtiment, cela demande un effort constant. Si nous permettons à notre effort d'être interrompu par la paresse, nous ne verrons jamais la fin de notre ouvrage.

Nos accomplissements spirituels dépendent donc de nos propres efforts. Une compréhension intellectuelle des enseignements spirituels n'est pas suffisante pour nous porter jusqu'au bonheur suprême de la libération. Nous devons absolument surmonter notre paresse et mettre notre savoir en pratique. Bouddha a dit :

Si vous avez seulement l'effort, vous avez tous les
accomplissements,
Mais si vous n'avez que la paresse, vous n'avez rien.

Une personne sans grande connaissance spirituelle mais qui fait néanmoins des efforts continuels va progressivement atteindre toutes les qualités vertueuses. Par contre, une personne qui a de grandes connaissances et un seul défaut, la paresse, ne pourra pas faire grandir ses qualités et obtenir l'expérience des voies spirituelles. Comprenant tout cela, nous faisons des efforts joyeux pour étudier et mettre en pratique des enseignements spirituels purs dans notre vie quotidienne.



Soyez victorieux sur vos ennemis, les perturbations mentales

Les objets qui ont du sens

Tout objet dont la compréhension nous apporte beaucoup de sens est un objet qui a du sens.

Pour résoudre nos problèmes humains et nous permettre de trouver une paix et un bonheur éternels, nous avons tout d'abord besoin de savoir quelle est la véritable nature de nos problèmes et quelles sont leurs causes principales. Nos problèmes n'existent pas en dehors de notre esprit. La véritable nature de nos problèmes, ce sont nos sensations désagréables et ces sensations font partie de notre esprit. Par exemple, quand notre voiture a un problème, nous disons souvent « j'ai un problème », mais en réalité ce n'est pas notre problème mais le problème de la voiture, qui est un problème extérieur. Notre problème est un problème intérieur. En faisant ainsi la différence entre problèmes intérieurs et problèmes extérieurs, nous pouvons comprendre que la véritable nature de nos problèmes, ce sont nos propres sensations, qui font partie de notre esprit.

Tous nos problèmes (nos sensations désagréables) proviennent de nos perturbations mentales : notre attachement et notre ignorance de la saisie d'un soi. Ces perturbations mentales sont donc les causes principales de nos problèmes. Nous avons un puissant attachement à la réalisation de nos propres souhaits et, pendant toute notre vie, nous travaillons très dur dans ce but, éprouvant beaucoup de difficultés et de problèmes. Lorsque nos souhaits ne se réalisent pas, nous sommes malheureux et déprimés. Cela provoque souvent notre colère, ce qui crée davantage de problèmes pour nous-même et pour les autres. Nous pouvons comprendre cela clairement à travers notre propre expérience. Lorsque nous perdons nos amis, notre travail, notre position sociale, notre réputation, etc., nous éprouvons de la douleur et de nombreuses difficultés. Cela tient à notre fort attachement à ces choses ; si nous n'avions pas cet attachement, il n'y aurait aucune base pour éprouver souffrances et problèmes lorsque nous les perdons.

Nous avons un fort attachement à nos propres points de vue et, de ce fait, lorsqu'une personne s'y oppose, nous éprouvons immédiatement le problème intérieur des sensations désagréables. Cela provoque notre colère, qui conduit à des disputes et des conflits avec les autres, et cela à son tour donne naissance à davantage de problèmes comme ceux produits par les affrontements et même la guerre. La plupart des problèmes politiques à travers le monde sont provoqués par des personnes ayant un fort attachement à leurs propres points de vue. De nombreux problèmes sont également provoqués par l'attachement des personnes à leurs propres convictions religieuses.

Dans des vies précédentes, par attachement à la réalisation de nos propres souhaits, nous avons effectué une multitude d'actions qui ont fait du mal à d'autres êtres vivants. En résultat de ces actions, nous connaissons maintenant un grand nombre de problèmes et de souffrances dans notre vie.

Si nous regardons avec sagesse dans le miroir de notre esprit, nous verrons que notre attachement, notre colère et en particulier notre ignorance de la saisie d'un soi sont les causes de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances. Nous réaliserons sans aucun doute que, à moins de contrôler ces perturbations mentales, il n'y a aucune autre méthode nous permettant de résoudre nos problèmes humains. Les enseignements spirituels purs, ou dharma, sont la seule méthode permettant de contrôler les perturbations mentales que sont l'attachement, la colère et l'ignorance de la saisie d'un soi. Si nous mettons ces enseignements sincèrement en pratique, il est certain que nous résoudrons nos problèmes humains et que nous trouverons le véritable sens de notre vie.

De manière générale, tous ceux qui éprouvent une douleur physique ou mentale, même les animaux, comprennent leur propre souffrance. Cependant, ce que nous avons véritablement besoin de comprendre, ce sont les souffrances de nos innombrables vies futures. Grâce à cette compréhension, nous ferons naître en nous un puissant désir de nous libérer de ces souffrances. C'est important pour tout le monde parce que, si nous avons le désir de nous libérer des

souffrances des vies futures, il est certain que nous utiliserons notre vie humaine actuelle pour être heureux et libérés de la souffrance dans nos innombrables vies futures. Rien n'a plus de sens que cela.

Si nous n'avons pas ce désir, nous gaspillerons notre précieuse vie humaine uniquement pour être heureux et libérés de la souffrance dans cette seule vie, si courte. Ce serait insensé parce que notre intention et nos actions ne seraient en rien différentes de l'intention et des actions des animaux, préoccupés uniquement par cette seule vie. Un jour, le grand yogi Milarépa dit à un chasseur nommé Gonnpo Dordjé :

Tu as le corps d'un être humain, mais ton esprit est celui d'un animal.

Toi, être humain qui possèdes l'esprit d'un animal, s'il te plaît, écoute mon chant.

Habituellement, nous croyons que résoudre les problèmes et les souffrances de notre vie actuelle est la chose la plus importante et nous dédions toute notre vie à cela. En réalité, la durée des problèmes et des souffrances de cette vie-ci est très courte ; si nous mourons demain, ils finiront demain. Toutefois, puisque la durée des problèmes et des souffrances des vies futures est sans fin, être libéré de la souffrance et être heureux dans nos vies futures est infiniment plus important qu'être libéré de la souffrance et être heureux dans cette seule vie, très brève.

Il se peut que nous ayons un désir sincère d'éviter définitivement la souffrance, mais nous ne pensons jamais à abandonner nos perturbations mentales. Pourtant, sans contrôler ni abandonner nos perturbations mentales, il est impossible d'atteindre la libération définitive de la souffrance et des problèmes. En effet, les perturbations mentales, principalement l'ignorance de la saisie d'un soi, sont la source de toutes nos souffrances et la cause principale de tous nos problèmes.

Tout d'abord, nous avons besoin de reconnaître que la perturbation mentale principale est notre saisie d'un soi, qui demeure

toujours en notre cœur et détruit notre paix intérieure. Par nature, c'est une perception erronée qui croit à tort que nous-même et les autres sommes vraiment, intrinsèquement existants. Cet esprit est ignorant parce qu'en réalité les choses n'existent pas intrinsèquement : elles existent en tant que simples imputations. Étant donné que cet esprit insensé, la saisie d'un soi, croit à, ou saisit, l'existence vraie d'un *moi*, d'un *à moi* et de tous les autres phénomènes, nous développons de l'attachement pour les choses que nous aimons et de la haine pour celles que nous n'aimons pas. Nous effectuons alors diverses actions qui font du mal à d'autres êtres vivants et, en résultat, nous connaissons divers problèmes et diverses souffrances tout au long de cette vie-ci, et vie après vie. C'est la raison fondamentale pour laquelle nous éprouvons tant de problèmes. Notre sens d'un *moi* et d'un *à moi* vraiment existants est si puissant que notre saisie d'un soi sert aussi de base à tous nos problèmes quotidiens.

La saisie d'un soi peut être comparée à un arbre empoisonné, les autres perturbations mentales à ses branches et toutes nos souffrances à ses fruits. C'est la source fondamentale de toutes les autres perturbations mentales, de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Comprenant cela, nous faisons de grands efforts pour identifier, réduire et finalement abandonner complètement cette ignorance.

Nous savons que, de manière générale, tout le monde connaît de temps en temps une cessation temporaire de souffrances particulières. Par exemple, ceux qui sont physiquement en bonne santé connaissent une cessation temporaire de la maladie. Pourtant, ce n'est pas suffisant parce que cette cessation est seulement temporaire. Plus tard, ils auront à endurer la souffrance de la maladie encore et encore, dans cette vie-ci et dans d'innombrables vies futures. Chaque être vivant sans exception doit éprouver le cycle des souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort et de la renaissance, vie après vie, sans fin. En suivant l'exemple de Bouddha, nous avons besoin de développer un puissant renoncement pour ce cycle sans fin de souffrances. À l'époque où il vivait dans le palais auprès de sa famille, Bouddha vit comment son peuple éprouvait constamment ces souffrances ; il prit alors la ferme détermination d'atteindre l'illumination (la cessation suprême et

définitive de toute souffrance) et de conduire chaque être vivant jusqu'à cet état.

Bouddha ne nous a pas encouragés à abandonner les activités quotidiennes qui procurent les conditions nécessaires pour vivre, ou qui permettent de pallier à la pauvreté, aux problèmes environnementaux, à certaines maladies, etc. Toutefois, quelle que soit notre réussite dans ces activités, nous n'atteindrons jamais une cessation définitive de ces problèmes. Nous serons toujours obligés d'en faire l'expérience dans nos innombrables vies futures et même dans cette vie-ci. Nous faisons de grands efforts pour éviter ces problèmes, et pourtant les souffrances liées à la pauvreté, à la pollution de l'environnement et à la maladie augmentent dans le monde entier. De plus, la puissance de la technologie moderne fait naître dans le monde de grands dangers jamais connus auparavant. Par conséquent, il est important de ne pas nous contenter d'une simple libération temporaire de souffrances particulières, mais de faire de grands efforts pour atteindre la libération définitive tant que nous en avons la possibilité.

Nous avons besoin de considérer le caractère précieux de notre vie humaine. Par exemple, à cause de leurs vues perturbées antérieures qui niaient la valeur de la pratique spirituelle, les êtres qui ont pris une renaissance animale par exemple n'ont aucune possibilité de s'engager dans la pratique spirituelle, qui seule donne tout son sens à notre vie. Puisqu'il est impossible pour ces êtres d'écouter, de comprendre et de contempler les instructions spirituelles, et de méditer dessus, leur renaissance animale actuelle est en elle-même un obstacle. Seuls les êtres humains sont libérés de tels obstacles et possèdent toutes les conditions nécessaires pour s'engager sur les voies spirituelles, qui seules mènent à une paix et à un bonheur éternels. Cette combinaison de liberté et de conditions nécessaires est la caractéristique spéciale qui rend notre vie humaine si précieuse.

La saisie d'un soi est la racine de la souffrance. En conséquence, si nous n'atteignons pas la cessation définitive de la saisie de soi, nous n'atteindrons jamais la cessation définitive de la souffrance. Comment pouvons-nous atteindre la cessation définitive de la saisie d'un soi ?

Dans un premier temps, nous avons besoin de savoir qu'il existe neuf types de saisie d'un soi : la saisie d'un soi du règne du désir ; les saisies d'un soi du premier, du deuxième, du troisième et du quatrième règne de la forme ; et les saisies d'un soi du premier, du deuxième, du troisième et du quatrième règne du sans forme. Le premier niveau de saisie d'un soi est le plus grossier, et ils deviennent progressivement de plus en plus subtils. Le neuvième, appelé *saisie d'un soi du sommet du samsara* est donc le plus subtil.

En méditant continuellement sur la vacuité motivés par le renoncement, nous abandonnerons graduellement ces neuf types de saisie d'un soi. Finalement, lorsque nous abandonnerons la saisie d'un soi du sommet du samsara, nous atteindrons la cessation définitive de notre saisie d'un soi et de toutes les autres perturbations mentales. Nous atteindrons en même temps la cessation définitive de toutes les souffrances de cette vie-ci et de celles des innombrables vies futures. Cette cessation définitive de la souffrance et de sa cause (la saisie d'un soi) est la véritable libération et est appelé *nirvana*, la paix intérieure suprême et définitive. Ainsi, nous aurons accompli le véritable sens de la vie humaine.

Les êtres qui ont atteint la libération, le nirvana, demeurent toujours dans un pays pur où ils connaissent un environnement pur, des plaisirs purs, un corps pur et un esprit pur. C'est parce que leur esprit est entièrement pur, libéré des taches de toutes les perturbations mentales. Ils aident également les êtres vivants grâce à leurs émanations.

La libération ne peut pas être atteinte sans effort, juste en attendant et en pensant qu'un jour quelqu'un nous accordera la libération définitive de tous les problèmes. C'est seulement en suivant la voie de la libération que nous atteindrons le nirvana. La voie de la libération n'est pas une voie extérieure, mais une voie intérieure. Nous savons que les voies extérieures mènent d'un lieu à un autre, tandis que la voie de la libération est une voie intérieure qui mène du samsara à un pays pur. Une voie intérieure est une action mentale, qui est soit vertueuse, soit non vertueuse ; elle ne peut pas être neutre. Les actions mentales non vertueuses nous conduisent à l'une des trois

renaissances inférieures : une renaissance en tant qu'animal, fantôme affamé ou être de l'enfer. Les actions mentales vertueuses contaminées nous conduisent à l'une des trois renaissances supérieures : une renaissance en tant qu'être humain, demi-dieu ou dieu. Les actions mentales motivées par le renoncement nous conduisent à l'état du bonheur pur et éternel de la libération, le nirvana.

Le renoncement est la porte d'accès par laquelle nous entrons sur la voie de la libération. La voie de la libération proprement dite a cinq niveaux : la voie de l'accumulation, la voie de la préparation, la voie de la vision, la voie de la méditation et la voie ne nécessitant plus d'apprendre. La pratique de ces cinq voies est contenue dans la pratique des trois entraînements supérieurs : l'entraînement à la discipline morale, l'entraînement à la concentration (ou méditation), et l'entraînement à la sagesse réalisant la vacuité, tout cela motivé par le renoncement (le désir sincère de nous libérer définitivement de la souffrance et de sa cause, la saisie d'un soi). Nous avons besoin de pratiquer sincèrement les trois entraînements supérieurs parce que ces entraînements sont la voie principale de la libération.

La nature de la discipline morale est de renoncer aux actions inappropriées et de les abandonner, d'observer un comportement pur et d'effectuer correctement chaque action avec une motivation vertueuse. La discipline morale est extrêmement importante pour tout le monde afin d'éviter les problèmes futurs pour soi-même et pour les autres. Elle nous rend purs parce qu'elle rend nos actions pures. Nous avons nous-même besoin d'être propres et purs ; il ne suffit pas d'avoir juste un corps propre, parce que notre corps, ce n'est pas nous. La discipline morale est comme une grande terre qui soutient et nourrit les récoltes des réalisations spirituelles, les réalisations du dharma. Il est très difficile de progresser dans nos entraînements spirituels sans pratiquer la discipline morale. L'entraînement à la discipline morale supérieure consiste à apprendre à nous familiariser profondément avec la pratique de la discipline morale, motivés par le renoncement.

Le deuxième entraînement supérieur est l'entraînement à la concentration supérieure. La nature de la concentration est d'empêcher les distractions de se produire et de se concentrer sur des

objets vertueux. Il est très important de nous entraîner à la concentration, parce que si nous sommes distraits nous ne pouvons arriver à rien. L'entraînement à la concentration supérieure consiste à apprendre à nous familiariser profondément avec la capacité de faire cesser les distractions et à nous concentrer sur des objets vertueux, motivés par le renoncement. Pour toute pratique du dharma, si notre concentration est claire et puissante, il est très facile de progresser. Habituellement, les distractions sont notre problème principal. La pratique de la discipline morale empêche les distractions grossières de se produire et la concentration empêche les distractions subtiles de se produire ; les deux ensemble produisent des résultats rapides dans notre pratique du dharma.

Le troisième entraînement supérieur est l'entraînement à la sagesse supérieure. La sagesse est par nature un esprit vertueux intelligent dont la fonction est de dissiper la confusion et de comprendre des objets qui ont du sens. De nombreuses personnes sont très intelligentes pour détruire leurs ennemis, pour prendre soin de leur famille, pour trouver ce qu'elles désirent, etc., mais il ne s'agit pas là de sagesse. Même les animaux sont dotés de cette intelligence. L'intelligence ordinaire est trompeuse, alors que la sagesse ne nous trompera jamais. La sagesse est notre guide spirituel intérieur qui nous conduit vers des voies correctes. C'est l'œil divin grâce auquel nous pouvons voir les vies passées et les vies futures, et le lien particulier existant entre nos actions et nos expériences, appelé *karma*. Le karma est un sujet très vaste et très subtil, et seule la sagesse nous permet de le comprendre. L'entraînement à la sagesse supérieure consiste à méditer sur la sagesse réalisant la vacuité, motivés par le renoncement. Ayant réalisé la vacuité, nous transformons notre esprit en la sagesse réalisant la vacuité et demeurons dessus en un seul point aussi longtemps que possible.

La pratique des trois entraînements supérieurs est la méthode scientifique permettant d'atteindre la cessation définitive de la souffrance et de sa cause, la saisie d'un soi. L'analogie suivante nous permet de comprendre cela. Si nous coupons un arbre en utilisant une scie, la scie à elle seule ne peut pas couper l'arbre, sans que nous n'utilisions nos mains, et nos mains à leur tour dépendent de notre

corps. L'entraînement à la discipline morale supérieure est semblable à notre corps, l'entraînement à la concentration supérieure est semblable à nos mains et l'entraînement à la sagesse supérieure est semblable à la scie. En utilisant ces trois entraînements ensemble, nous pouvons couper l'arbre empoisonné (notre ignorance de la saisie d'un soi), et toutes les autres perturbations mentales (ses branches) ainsi que tous les problèmes et souffrances (ses fruits) cesseront automatiquement et totalement. Nous aurons alors atteint la cessation définitive des souffrances de cette vie-ci et de celles des innombrables vies futures. Nous aurons résolu tous nos problèmes humains et accompli le véritable sens de notre vie.

DEUXIÈME PARTIE

Progresser



Aidez les autres en tournant la roue du dharma

Apprendre à chérir et à nous préoccuper des autres

Du plus profond de notre cœur, nous voulons être heureux tout le temps, mais habituellement nous ne nous sentons pas concernés par le bonheur et la libération des autres. Pourtant, notre propre bonheur et notre propre souffrance sont en réalité insignifiants comparés à ceux des autres êtres vivants. Les autres sont innombrables, alors que nous ne sommes qu'une seule personne. Comprenant cela, nous devons absolument apprendre à les chérir, à nous préoccuper d'eux et accomplir le but ultime et suprême de la vie humaine.

Quel est le but ultime et suprême de la vie humaine ? Nous devrions nous interroger sur ce que nous considérons le plus important – à quoi aspirons-nous ou rêvons-nous ? Pour certains, ce sont les biens matériels, comme une grande maison luxueuse, une voiture de sport ou un travail bien rémunéré. Pour d'autres, c'est la réputation, l'élégance, le pouvoir, les émotions fortes ou l'aventure. Beaucoup essaient de trouver le sens de leur vie dans les relations qu'ils entretiennent avec les personnes qui sont les objets de leurs désirs. Toutes ces choses peuvent nous rendre superficiellement heureux un certain temps, mais elles peuvent aussi être source de beaucoup de soucis et de souffrances. Elles ne peuvent jamais nous donner le bonheur pur et éternel auquel nous aspirons tous au plus profond de notre cœur. Puisque nous ne pouvons pas emporter ces choses avec nous au moment de mourir, elles finiront par nous décevoir si nous en avons fait le sens principal de notre vie. Les accomplissements ordinaires sont vains s'ils sont pris comme une fin en soi. Ils ne sont pas le véritable sens de la vie humaine.

Parmi tous les biens de ce monde, il est dit que le légendaire joyau qui exauce les souhaits est le plus précieux. En ces temps dégénérés, il est impossible de trouver un tel joyau mais, autrefois, lorsque les êtres humains avaient du mérite en abondance, il existait des bijoux

magiques ayant le pouvoir d'exaucer les souhaits. Toutefois, ces bijoux avaient seulement le pouvoir d'exaucer les souhaits procurant un bonheur contaminé. Ils ne pouvaient jamais accorder le bonheur pur provenant d'un esprit pur. De plus, un joyau qui exauce les souhaits avait le pouvoir d'accorder des souhaits au cours d'une seule vie ; il ne pouvait pas protéger son propriétaire dans ses vies à venir. Ainsi, en fin de compte, même un joyau qui exauce les souhaits est trompeur.

L'accomplissement de la pleine illumination est la seule chose qui ne nous décevra jamais. Qu'est-ce que l'illumination ? C'est la lumière intérieure de sagesse complètement libérée de toute apparence fausse, et dont la fonction est d'accorder la paix mentale à chaque être vivant sans exception, chaque jour. C'est la source du bonheur pour tous les êtres vivants. Une personne qui possède cette sagesse est un être pleinement éveillé. Les termes *être pleinement éveillé* et *bouddha* sont synonymes. À l'exception des êtres pleinement éveillés, tous les êtres perçoivent tout le temps des apparences fausses, jour et nuit, même pendant le sommeil.

Tout ce qui nous apparaît est perçu comme existant de son propre côté. C'est cela l'apparence fausse. Nous percevons *moi* et *à moi* comme étant intrinsèquement existant, et nous les saisissons fortement, croyant que ces apparences sont vraies. À cause de cela, nous effectuons de nombreuses actions inappropriées qui nous conduisent à connaître la souffrance. C'est la raison fondamentale pour laquelle nous éprouvons la souffrance. Les êtres pleinement éveillés sont entièrement libérés des apparences fausses et des souffrances qu'elles produisent.

C'est seulement en atteignant l'illumination que nous pouvons réaliser notre désir le plus profond, le désir d'un bonheur pur et durable. En effet, rien en ce monde impur n'a le pouvoir d'exaucer ce désir. C'est seulement au moment où nous deviendrons un bouddha pleinement éveillé que nous connaissons la paix profonde et durable provenant d'une cessation définitive de toutes nos perturbations mentales et de leurs empreintes. Nous serons libérés de tout défaut et de tout obscurcissement mental, et nous posséderons les qualités

nécessaires pour aider directement tous les êtres vivants. Nous serons alors un objet de refuge pour tous les êtres vivants. Comprenant cela, nous pouvons clairement voir que l'accomplissement de l'illumination est notre but ultime, suprême, et le véritable sens de notre précieuse vie humaine. Puisque notre souhait principal est d'être toujours heureux, complètement libérés de tout défaut et de toute souffrance, nous devons absolument développer une puissante intention d'atteindre l'illumination. Nous pouvons penser « j'ai besoin d'atteindre l'illumination, car dans le samsara, le cycle de la vie impure, il n'existe nulle part de véritable bonheur ».

La bodhitchitta, c'est-à-dire le désir spontané d'atteindre l'illumination motivé par la compassion pour tous les êtres vivants, est la cause principale de l'illumination. Une personne qui possède cet esprit précieux de bodhitchitta est appelé *bodhissattva*. La racine de la bodhitchitta est la compassion. Puisque le développement de la compassion dépend de chérir et de se préoccuper des autres, la première étape vers le bonheur sublime de l'illumination est d'apprendre à chérir les autres – à considérer qu'ils nous sont chers – et à nous préoccuper d'eux. Une mère chérit ses enfants et se préoccupe d'eux et il se peut que, par amour, nous nous préoccupions de nos amis dans une certaine mesure, mais ce sentiment n'est pas impartial et est habituellement mélangé à l'attachement. Nous avons besoin de développer un esprit pur, qui chérit tous les êtres vivants sans parti pris ni partialité.

Chaque être vivant sans exception a la graine, le potentiel, qui lui permet de devenir un bouddha, un être pleinement éveillé. Cette graine est notre nature de bouddha. Dans les enseignements de Bouddha, nous avons trouvé la meilleure méthode pour faire mûrir cette graine, ce potentiel. Ce que nous avons besoin de faire maintenant, c'est mettre ces enseignements en pratique. Seuls les êtres humains ont cette capacité. Les animaux sont capables d'accumuler des ressources, de vaincre leurs ennemis et de protéger leur famille, mais ils ne peuvent ni comprendre la voie spirituelle, ni s'y engager. Il serait extrêmement dommage d'utiliser notre vie humaine uniquement pour accomplir ce que les animaux sont également capables de faire, et de gâcher ainsi cette opportunité unique que nous avons de devenir

une source de bienfaits pour tous les êtres vivants.

Nous sommes face à un choix : nous pouvons soit continuer à gâcher notre vie, à poursuivre les plaisirs de ce monde qui ne nous procurent aucune véritable satisfaction et qui disparaîtront au moment de notre mort, soit dédier notre vie à la réalisation de tout notre potentiel spirituel. Si nous faisons l'effort de pratiquer les instructions contenues dans ce livre, il est certain que nous atteindrons l'illumination. Par contre, si nous ne faisons aucun effort, l'illumination ne se produira jamais naturellement, quelle que soit la durée de notre attente. Pour suivre la voie de l'illumination, il n'est pas nécessaire de changer notre mode de vie extérieur. Nous n'avons pas besoin d'abandonner notre famille, nos amis ou nos plaisirs, pour nous retirer dans une grotte dans la montagne. La seule chose que nous avons à faire est de changer l'objet que nous chérissons, dont nous nous préoccupons.

Jusqu'à présent, nous nous sommes préoccupés de nous-même plus que de toute autre personne. Tant que nous continuerons à faire cela, nos souffrances ne cesseront jamais. Toutefois, si nous apprenons à chérir tous les êtres et à nous préoccuper d'eux, plus que de nous-même, nous ne tarderons pas à jouir de la félicité de l'illumination. La voie de l'illumination est vraiment très simple : nous avons juste besoin d'arrêter de nous chérir et de nous préoccuper de nous-même, et d'apprendre à chérir et à nous préoccuper des autres. Toutes les autres réalisations spirituelles découleront naturellement de cela.

Nous considérons instinctivement que nous sommes plus importants que tous les autres, alors que les êtres pleinement éveillés considèrent que ce sont les autres qui sont les plus importants. De ces deux manières de voir, quelle est la plus bénéfique ? Vie après vie, depuis des temps sans commencement, nous avons été l'esclave de notre esprit de préoccupation de soi. Nous lui avons implicitement fait confiance, obéissant à tous ses ordres, croyant que le moyen de résoudre nos problèmes et de trouver le bonheur consistait à nous placer devant tout le monde. Nous nous sommes épuisés pendant si longtemps pour assurer notre propre bien, mais pour quel résultat ? Avons-nous résolu tous nos problèmes et trouvé le bonheur durable

que nous désirons ? Non. Il est clair que la poursuite de nos propres intérêts égoïstes nous a trompés. Nous nous sommes préoccupés de nous-même pendant tant de vies, il est temps à présent de prendre conscience que cela ne marche tout simplement pas. Maintenant, il est temps de changer l'objet que nous chérissons, dont nous nous préoccupons, pour passer de nous-même à tous les êtres vivants.

Tous les êtres pleinement éveillés ont découvert qu'en renonçant à se préoccuper de soi et en chérissant et en se préoccupant uniquement des autres, ils étaient parvenus à connaître une paix et un bonheur vrais. Si nous mettons en pratique les méthodes enseignées par ces êtres, il n'y a aucune raison que nous n'arrivions pas à faire de même. Nous ne pouvons pas nous attendre à changer notre esprit du jour au lendemain, mais en pratiquant patiemment, avec constance, les instructions sur l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, tout en accumulant du mérite, en purifiant la négativité et en recevant des bénédictions, nous pouvons remplacer progressivement notre attitude ordinaire basée sur la préoccupation de soi par l'attitude sublime consistant à chérir tous les êtres vivants et à nous préoccuper d'eux.

Pour y parvenir nous avons besoin de changer, non pas notre façon de vivre, mais nos manières de voir les choses (nos vues) et nos intentions. Notre manière ordinaire de voir (notre vue ordinaire), c'est que nous sommes le centre de l'univers, et que les autres et les choses ne prennent principalement de l'importance que dans la mesure où ils nous affectent. Ainsi, notre voiture est importante simplement parce que c'est *la nôtre*, et nos amis sont importants parce qu'ils *nous* rendent heureux. Les inconnus, par contre, ne semblent pas si importants car ils n'affectent pas directement notre bonheur. Le fait que la voiture d'un inconnu soit accidentée ou volée ne nous affecte pas plus que cela. Nous verrons dans les chapitres suivants que cette vue du monde, centrée sur soi, est basée sur l'ignorance et ne correspond pas à la réalité. Cette vue est la source de toutes nos intentions ordinaires, égoïstes. C'est précisément parce que nous pensons « je suis important, j'ai besoin de ceci, je mérite cela » que nous commettons des actions négatives qui engendrent un flot interminable de problèmes pour nous-même et pour les autres.

En pratiquant ces instructions, nous pouvons développer une vue réaliste du monde, basée sur une compréhension de l'égalité et de l'interdépendance de tous les êtres vivants. Lorsque nous considérerons que tous les êtres vivants sont d'égale importance, nous développerons naturellement de bonnes intentions envers eux. L'esprit qui ne se préoccupe que de soi est la base de toutes les expériences samsariques impures, alors que l'esprit qui chérit et se préoccupe des autres est la base de toutes les qualités de l'illumination.

Chérir et se préoccuper des autres n'est pas si difficile que ça, nous avons seulement besoin de comprendre pourquoi nous devrions le faire, puis prendre la ferme décision de le faire. En méditant sur cette décision, nous développerons un sentiment profond et puissant – nous chérirons tous les êtres vivants et nous nous préoccuperons d'eux. Ensuite, nous emportons ce sentiment particulier dans notre vie quotidienne.

Nous avons besoin de chérir et de nous préoccuper de tous les êtres vivants pour deux raisons principales. La première, c'est que dans le passé ces êtres nous ont témoigné une immense bonté. La deuxième, c'est que faire cela apporte d'immenses bienfaits. Ces deux raisons vont maintenant être expliquées.

LA BONTÉ DES AUTRES

Contemplant la grande bonté de tous les êtres vivants. Nous pouvons commencer par nous souvenir de la bonté de notre mère de cette vie-ci puis, par extension, de la bonté de tous les autres êtres vivants qui, comme il sera expliqué plus loin, ont été notre mère dans des vies antérieures. Si nous ne pouvons pas apprécier la bonté de notre mère actuelle, comment pourrions-nous jamais apprécier la bonté de toutes nos mères précédentes ?

Il est très facile d'oublier la bonté de notre mère, ou bien de croire qu'elle nous est due, et de ne nous souvenir que des moments où nous pensons qu'elle nous a fait du mal. C'est pourquoi nous avons besoin

de nous remémorer en détail la bonté que notre mère nous a témoignée depuis le tout début de cette vie-ci.

Au début, notre mère a eu la bonté de nous offrir un endroit où renaître. Avant notre conception dans son ventre, nous étions un être de l'état intermédiaire – un être qui est entre la mort et la renaissance – errant de place en place et n'ayant nulle part où nous reposer. Nous étions emportés par les vents de notre karma, sans la liberté de choisir où nous irions, et toutes nos rencontres étaient fugaces. Nous ressentions de grandes douleurs et de grandes peurs, mais nous avons réussi à quitter cet état pour entrer dans un lieu sûr, le ventre de notre mère. Nous n'y avons pas été invités, mais lorsque notre mère a appris que nous étions entrés dans sa matrice, elle nous a permis d'y rester. Elle aurait pu nous chasser si elle avait voulu et nous ne serions pas en vie aujourd'hui pour jouir de toutes nos possibilités actuelles. C'est uniquement parce que notre mère a été assez bienveillante pour nous permettre de rester dans sa matrice que nous pouvons maintenant développer l'aspiration d'atteindre le bonheur suprême de l'illumination. En hiver, si une personne nous invite à entrer dans sa maison bien chauffée et prend soin de nous, alors que dehors soufflent le froid et la tempête, nous considérons que cette personne est extrêmement bienveillante. La bienveillance de notre mère n'est-elle pas bien plus grande encore, elle qui nous a laissé entrer dans son propre corps et nous y a offert une hospitalité incomparable !

Lorsque nous étions dans son ventre, notre mère nous a protégés avec un soin plus grand que si elle avait veillé sur le joyau le plus précieux. Dans chaque situation, elle pensait à notre sécurité. Elle a consulté des médecins, fait de la gymnastique, mangé une nourriture spéciale et nous a nourris jour et nuit pendant neuf mois. Elle a aussi fait très attention à ne rien faire qui puisse entraver le développement de nos facultés physiques et mentales. Grâce à tous ses soins, nous avons pu naître avec un corps sain et normalement développé que nous pouvons utiliser pour accomplir tant de bonnes choses.

Au moment de notre naissance, notre mère a éprouvé de grandes douleurs, mais lorsqu'elle nous a vus, sa joie était plus grande que si on lui avait présenté un trésor merveilleux. Elle s'est préoccupée de

notre bien-être avant toute autre chose, même pendant les douleurs extrêmes de l'accouchement. Après notre naissance, nous ressemblions davantage à une grenouille qu'à un être humain, mais notre mère nous a aimés tendrement. Nous étions totalement impuissants, plus impuissants encore qu'un poulain nouveau-né qui, lui, peut au moins se lever et se nourrir dès sa naissance. Nous étions comme aveugles, incapables d'identifier nos parents, et nous ne pouvions rien comprendre du tout. Si quelqu'un avait voulu nous tuer, nous ne l'aurions pas su. Nous n'avions aucune idée de ce que nous faisons. Nous ne pouvions même pas savoir quand nous urinions.

Qui a pris soin de cette petite chose tout juste humaine, et l'a protégée ? Notre mère. Elle nous a habillés, bercés et nourris de son propre lait. Elle a débarrassé notre corps de sa saleté, sans dégoût. Certaines mères enlèvent parfois le mucus du nez de leur bébé en se servant de leur propre bouche, pour ne pas lui faire mal avec leurs mains rêches. Notre mère nous regardait toujours avec amour et nous donnait des noms tendres, même lorsqu'elle avait des problèmes. Lorsque nous étions petits, notre mère veillait continuellement sur nous. Si elle nous avait oubliés, même très peu de temps, nous aurions pu mourir ou être handicapés à vie. Dans notre petite enfance, notre mère nous a sauvés de catastrophes plusieurs fois par jour, faisant toujours passer notre sécurité et notre bien-être en premier.

En hiver, elle veillait à ce que nous ayons bien chaud et que nous soyons bien couverts, même si elle-même avait froid. À table, elle nous donnait toujours les meilleures choses et gardait les moins bonnes pour elle. Elle aurait préféré être malade plutôt que de nous voir malades. Elle aurait préféré mourir plutôt que de nous voir mourir. Notre mère se comporte tout naturellement avec nous comme une personne qui a atteint la réalisation de l'échange de soi avec les autres, se préoccupant de nous plus qu'elle ne se préoccupe d'elle-même. Elle est capable de mettre notre bien-être avant le sien et elle fait cela parfaitement et spontanément. Si une personne menaçait de nous tuer, elle offrirait sa vie au tueur pour qu'il nous épargne. Elle a une telle compassion pour nous.

Lorsque nous étions petits, notre mère ne dormait pas très bien.

Elle dormait d'un sommeil léger et se réveillait fréquemment, sur le qui-vive au moindre de nos cris. Puis, nous avons grandi et notre mère nous a appris à manger, à boire, à parler, à nous asseoir et à marcher. Elle nous a envoyés à l'école et nous a encouragés à faire de bonnes choses dans la vie. Les connaissances et aptitudes que nous avons maintenant sont principalement le résultat de sa bonté. Plus tard à l'adolescence, nous avons préféré être avec nos amis et avons complètement oublié notre mère. Lorsque nous nous amusions, c'était comme si notre mère avait cessé d'exister et nous ne nous souvenions d'elle que lorsque nous avions besoin d'elle pour quelque chose. Nous oublions notre mère, complètement absorbés par les plaisirs partagés avec nos amis, mais elle, elle ne cessait jamais de se préoccuper de nous. Elle est souvent devenue anxieuse et, au fond d'elle-même, était toujours un peu inquiète pour nous. Elle avait cette inquiétude qu'habituellement nous n'avons que pour nous-même. Notre mère ne cesse jamais de se soucier de nous, même lorsque nous sommes adultes et que nous avons une famille. Même très âgée et faible, tenant à peine sur ses jambes, elle n'oublie jamais ses enfants.

En méditant ainsi, nous rappelant en détail la bienveillance de notre mère, nous arriverons à chérir notre mère très tendrement. Ce sentiment, lorsqu'il se manifeste du fond du cœur, nous l'étendons à tous les autres êtres vivants, en nous souvenant que chacun d'eux nous a manifesté la même bonté.

Comment tous les êtres vivants sont-ils nos mères ? Étant donné qu'il est impossible de trouver un commencement à notre continuum mental, il s'ensuit que nous avons eu d'innombrables renaissances dans le passé et, si nous avons eu d'innombrables renaissances, nous avons nécessairement eu d'innombrables mères. Où sont toutes ces mères maintenant ? Ce sont tous les êtres qui sont en vie aujourd'hui.

Penser que nos mères des vies passées ne sont plus nos mères, simplement parce qu'une longue période s'est écoulée depuis l'époque où elles prenaient effectivement soin de nous, est un raisonnement incorrect. Si notre mère actuelle venait à mourir aujourd'hui, cesserait-elle d'être notre mère ? Non, nous continuerions de la considérer comme notre mère et de prier pour son bonheur. La même chose est

vraie pour toutes nos mères précédentes. Elles sont mortes et pourtant elles restent nos mères. C'est seulement parce que notre apparence extérieure a changé que nous ne pouvons pas nous reconnaître. Dans notre vie quotidienne, nous voyons beaucoup d'êtres vivants différents, humains et non humains. Nous considérons certains comme des amis, d'autres comme des ennemis et la plupart comme des inconnus. Ces distinctions sont faites par nos états d'esprit incorrects, elles ne sont pas vérifiées par des états d'esprit valides.

Ayant changé de renaissance, nous ne reconnaissons pas nos mères, nos parents et nos amis précédents. Et maintenant, à cause de cela, nous considérons que la majorité des êtres vivants sont des inconnus et même pour beaucoup des ennemis. Cette apparence et cette conception incorrectes est ignorance. Les inconnus et les ennemis sont juste des créations de cette ignorance. En vérité, aucun être vivant n'est un étranger ou un ennemi parce que tous sont nos mères, parents ou amis proches. Notre seul véritable ennemi, ce sont nos perturbations mentales telles que notre désir incontrôlé (notre attachement), notre colère, notre jalousie et en particulier notre ignorance de la saisie d'un soi. Comprendre et croire cela donnera un grand sens à notre vie et à toutes nos innombrables vies futures.

Nous pouvons méditer ensuite sur la bienveillance de nos mères lorsque nous étions sous d'autres formes de renaissance. Nous pouvons par exemple considérer l'attention avec laquelle une mère oiseau protège ses œufs du danger et comment elle abrite ses petits sous ses ailes. Lorsqu'un chasseur s'approche, elle ne s'enfuit pas en laissant ses poussins sans protection. Elle passe toute sa journée à chercher de la nourriture pour les nourrir jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment forts pour quitter le nid.

Un jour au Tibet, un voleur poignarda une jument qui portait un poulain. Son couteau pénétra si profondément dans le ventre de la jument qu'il fendit l'utérus et que le poulain sortit du flanc de sa mère. Alors qu'elle agonisait, la mère mit ses dernières forces à lécher son petit avec une grande affection. Voyant cela, le voleur fut rempli de remords. Il était stupéfait de voir que la compassion de cette mère pour son poulain était telle que même dans les douleurs de la mort,

son seul souci était le bien-être de son petit. Suite à cela, cette personne abandonna son mode de vie non vertueux et commença à suivre les voies spirituelles avec pureté.

Chaque être vivant nous a montré la même sollicitude désintéressée, la parfaite bienveillance d'une mère. Par ailleurs, même si nous ne considérons pas les autres êtres vivants comme nos mères, ils nous ont néanmoins témoigné une immense bonté. Notre corps, par exemple, n'est pas seulement le résultat de la bonté de nos parents, mais également de celle d'innombrables êtres qui lui ont procuré nourriture, abri, etc. Nous sommes capables de profiter de tous les plaisirs et de toutes les possibilités de la vie humaine parce que nous avons ce corps humain, pourvu de toutes ses facultés. Même des plaisirs simples, comme nous promener ou regarder un beau coucher de soleil, peuvent être considérés comme le résultat de la bonté d'un nombre incalculable d'êtres vivants. Nos talents et capacités proviennent tous de la bonté des autres, car il a fallu nous apprendre à manger, à marcher, à parler, à lire et à écrire. Même la langue que nous parlons n'est pas le produit de notre propre invention, mais celui de nombreuses générations précédentes. Sans elle, nous ne pourrions ni communiquer avec les autres ni partager leurs idées. Nous ne pourrions ni lire ce livre, ni apprendre les pratiques spirituelles, ni même réfléchir avec clarté. Tous les équipements et infrastructures que nous prenons pour acquis, tels que maisons, voitures, routes, magasins, écoles, hôpitaux et internet, sont uniquement le produit de la bonté des autres. Lorsque nous voyageons en car ou en voiture, nous trouvons normal qu'il y ait des routes, mais de nombreuses personnes ont travaillé très dur pour les construire et pour que nous puissions les emprunter en toute sécurité.

Le fait que certaines personnes qui nous aident n'en ont peut-être pas l'intention est hors de propos. Nous recevons des bienfaits de leurs actions, par conséquent, de notre point de vue, ce sont des actes de bonté. Plutôt que de nous concentrer sur leur motivation, qui de toute façon nous est inconnue, nous devrions plutôt considérer les bienfaits concrets que nous recevons. Toutes les personnes qui contribuent d'une manière ou d'une autre à notre bonheur et à notre bien-être méritent notre gratitude et notre respect. Si nous devons rendre tout

ce que les autres nous ont donné, il ne nous resterait absolument rien.

Nous pourrions rétorquer que les choses ne nous sont pas données gratuitement, mais que nous devons travailler pour les obtenir. Quand nous faisons des courses, il faut payer et il en est de même lorsque nous mangeons au restaurant. Nous utilisons peut-être une voiture, mais nous avons dû l'acheter, et maintenant nous devons payer l'essence et l'assurance. Personne ne nous donne rien pour rien. Mais d'où nous vient cet argent ? Il est vrai qu'en général nous devons travailler pour gagner de l'argent, mais ce sont les autres qui nous emploient ou achètent nos produits. Par conséquent, indirectement, ce sont eux qui nous fournissent l'argent. Par ailleurs, nous sommes capables de faire tel ou tel travail parce que nous avons reçu des autres la formation ou l'éducation nécessaire. Où que nous regardions, nous ne trouvons que la bonté des autres. Nous sommes tous reliés les uns aux autres par un réseau de bonté dont il est impossible de nous séparer. Tout ce que nous avons, tout ce dont nous jouissons, jusqu'à notre vie même, provient de la bonté des autres. En fait, tout le bonheur présent dans ce monde se produit en résultat de la bonté des autres.

Notre développement spirituel et le bonheur pur de la pleine illumination dépendent eux aussi de la bonté des êtres vivants. La possibilité que nous avons de lire, de contempler et de méditer sur les enseignements spirituels dépend entièrement de la bonté des autres. De plus, il sera expliqué plus loin que s'il n'y avait pas d'êtres vivants à qui donner, qui mettent notre patience à l'épreuve ou pour qui nous développons de la compassion, nous ne pourrions jamais développer les qualités vertueuses nécessaires pour atteindre l'illumination.

En résumé, nous avons besoin des autres pour notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Sans les autres, nous ne sommes rien. Notre sentiment d'être une île, un individu indépendant qui se suffit à lui-même, ne correspond absolument pas à la réalité. Il est plus juste de nous considérer comme une cellule du vaste corps de la vie, cellule distincte mais intimement liée à tous les êtres vivants. Nous ne pouvons pas exister sans les autres et, de leur côté, eux aussi sont affectés par chacune de nos actions. L'idée qu'il est possible d'assurer

notre propre bien-être tout en négligeant celui des autres, ou plus encore aux dépens des autres, est totalement irréaliste.

En contemplant les innombrables manières dont les autres nous aident, nous prenons cette ferme décision : « Je dois absolument chérir et me préoccuper de tous les êtres vivants parce qu'ils sont si bons avec moi. » Sur la base de cette détermination, nous faisons naître en nous un sentiment d'amour qui chérit tous les êtres vivants – un sentiment que tous les êtres vivants sont importants, et que leur bonheur et leur libération aussi sont importants. Nous essayons de mélanger notre esprit à ce sentiment en un seul point et nous le maintenons le plus longtemps possible, sans l'oublier. Une fois sortis de la méditation, nous essayons de maintenir cet esprit d'amour afin que, chaque fois que nous rencontrons quelqu'un ou que nous nous souvenons de lui, nous pensions naturellement « cette personne est importante, son bonheur et sa libération sont importants ». De cette manière, nous progresserons dans notre pratique consistant à apprendre à chérir et nous préoccuper des autres.

LES BIENFAITS DE CHÉRIR ET DE NOUS PRÉOCCUPER DES AUTRES

Nous avons une autre bonne raison de chérir et de nous préoccuper des autres : c'est la meilleure méthode pour résoudre nos propres problèmes et ceux des autres. Problèmes, inquiétudes, douleur et tristesse sont des types d'esprit. Ce sont des sensations et elles n'existent pas en dehors de notre esprit. Si nous chérissons tous ceux que nous rencontrons ou à qui nous pensons, notre esprit sera en paix tout le temps et nous serons ainsi heureux tout le temps ; il n'y aura dans notre esprit aucune base pour que la jalousie, la colère ou d'autres pensées néfastes se manifestent en nous. La jalousie, par exemple, est un état d'esprit incapable de supporter la chance de quelqu'un d'autre, mais si nous chérissons une personne – si cette personne nous est chère –, comment sa chance et son bonheur peuvent-ils troubler notre esprit ? Comment pouvons-nous souhaiter faire du mal aux autres si nous considérons que le bonheur de chaque être est d'une importance primordiale ? En chérissant sincèrement tous

les êtres vivants, nous agissons toujours avec amour et bienveillance, de manière amicale et attentionnée, et les autres nous rendront notre bienveillance. Ils n'agiront pas de façon désagréable avec nous, et il n'y aura aucune base pour les conflits ou les disputes. Les gens en viendront à nous aimer et nos relations seront plus stables et plus satisfaisantes.

Chérir et nous préoccuper des autres nous protège également des problèmes causés par l'attachement désirant. Il est fréquent que nous soyons très attachés à une personne en pensant qu'elle nous aidera à surmonter notre solitude en nous donnant le confort, la sécurité ou les émotions vives dont nous avons tellement envie. Toutefois, si nous éprouvons de l'amour pour tout le monde, nous ne nous sentirons jamais seuls. Au lieu de nous accrocher aux autres pour qu'ils satisfassent nos désirs, nous voudrions les aider à satisfaire leurs besoins et leurs aspirations. Chérir et nous préoccuper de tous les êtres vivants résout tous nos problèmes, parce que ces problèmes proviennent tous de notre esprit de préoccupation de soi. Par exemple, si maintenant notre partenaire nous quittait pour quelqu'un d'autre, nous serions probablement bouleversés, mais si nous nous préoccupions vraiment d'eux, si nous les chérissions vraiment, nous voudrions qu'ils soient heureux et nous nous réjouissons de leur bonheur. Il n'y aurait aucune base pour nous sentir jaloux ou malheureux et, même s'il est possible que nous considérions cette situation comme une épreuve, elle ne serait pas un problème pour nous. Chérir et nous préoccuper des autres est la protection suprême contre la souffrance et contre les problèmes. Cela nous permet de rester calmes et paisibles tout le temps.

Chérir et nous préoccuper du bonheur et du bien-être de nos voisins et des gens qui nous entourent amènera naturellement l'harmonie dans notre voisinage et plus largement dans la société, et tout le monde en sera plus heureux. Nous ne sommes peut-être pas un personnage connu ou ayant de l'influence, mais si nous chérissons et nous préoccupons sincèrement de tous ceux que nous rencontrons, nous pouvons apporter une profonde contribution à notre communauté et aux gens qui nous entourent. Cela est également vrai pour ceux qui nient la valeur de la religion. Si un maître d'école chérit

ses élèves et se préoccupe d'eux, de manière désintéressée, ses élèves le respecteront et apprendront non seulement la matière qu'il enseigne, mais également les qualités admirables de bienveillance dont il fait preuve. Un tel enseignant aura naturellement une influence positive sur ceux qui l'entourent et sa présence transformera toute l'école. Il est dit qu'il existe un cristal magique qui a le pouvoir de purifier tout liquide dans lequel il est placé. Ceux qui chérissent et se préoccupent de tous les êtres vivants ressemblent à ce cristal : par leur simple présence, ils éliminent la négativité du monde et donnent en retour amour et bienveillance.

Une personne qui est intelligente et influente mais qui n'aime pas les autres rencontrera tôt ou tard des problèmes et aura des difficultés à réaliser ses souhaits. Le dirigeant d'un pays qui ne se préoccupe pas de son peuple mais seulement de ses propres intérêts sera critiqué, éveillera la méfiance et finira par perdre sa position. Si un enseignant spirituel ne se préoccupe pas de ses étudiants et n'entretient pas de bonnes relations avec eux, alors ses étudiants auront du mal à faire grandir leur foi en cette personne, et cela enlèvera tout pouvoir à ses enseignements.

Si un employeur ne pense qu'à ses propres intérêts sans tenir compte du bien-être de ses employés, ceux-ci seront mécontents. Ils seront vraisemblablement inefficaces et ne montreront aucun enthousiasme pour satisfaire les désirs de leur employeur. Ainsi, l'employeur souffrira de son propre manque de considération pour ses employés. De même, si les employés ne sont intéressés que par ce qu'ils peuvent retirer de l'entreprise, cela énervera l'employeur et il diminuera peut-être leur salaire ou les licenciera. L'entreprise peut même faire faillite et tout le monde se retrouvera au chômage. Ainsi, les employés souffriront de leur manque de considération pour leur employeur. Dans tous les domaines d'activité, la meilleure manière de garantir la réussite est pour les personnes impliquées de moins se préoccuper d'elles-mêmes et d'avoir une plus grande considération pour les autres. Parfois, il semble que se préoccuper de soi procure des avantages à court terme, mais à long terme il n'y a toujours que des problèmes. Chérir et nous préoccuper des autres est la solution à tous nos problèmes de la vie courante.

Toutes les souffrances que nous éprouvons sont le résultat de karma négatif, et la source de tout ce karma négatif est la préoccupation de soi. Nous avons un sentiment si exagéré de notre propre importance que, de ce fait, nous allons à l'encontre des désirs des autres pour satisfaire nos propres désirs. Poussés par nos désirs égoïstes, cela ne nous dérange pas de détruire la paix mentale des autres et de leur causer du désarroi. Ces actions sèment uniquement des graines de souffrances futures. Si nous chérissons sincèrement les autres, si nous nous préoccupons de leur bien-être, nous n'aurons aucun désir de les blesser, et nous cesserons de commettre des actions destructrices et néfastes. Nous observerons naturellement une discipline morale pure et nous nous abstiendrons de tuer ou d'être cruels envers les autres êtres vivants, de les voler ou de nous immiscer dans leurs relations. En résultat, nous n'aurons pas à subir les effets désagréables de ces actions négatives à l'avenir. De cette manière, chérir et nous préoccuper des autres nous protège contre tous les problèmes futurs provoqués par le karma négatif.

Lorsque nous chérissons et que nous nous préoccupons des autres, nous accumulons continuellement du mérite, et le mérite est la cause principale de réussite dans toutes nos activités. Si nous nous préoccupons du bonheur de tous les êtres vivants, nous effectuerons naturellement de nombreuses actions vertueuses et utiles. Peu à peu toutes nos actions corporelles, verbales et mentales deviendront pures et source de bienfaits, et nous deviendrons une source de bonheur et d'inspiration pour tous ceux que nous rencontrerons. Nous découvrirons par notre propre expérience que ce précieux esprit d'amour est le véritable joyau qui exauce les souhaits, car il exauce les souhaits purs de tous, les nôtres et ceux de tous les êtres vivants.

L'esprit qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants est extrêmement précieux. Garder constamment ce bon cœur produira uniquement du bonheur, pour nous-même et pour tous ceux qui nous entourent. Ce bon cœur donne naissance à la compassion universelle, le désir spontané de libérer définitivement tous les êtres vivants de la peur et de la souffrance. Ce désir finit par se transformer en la compassion universelle d'un bouddha pleinement éveillé, qui a le véritable pouvoir de protéger tous les êtres vivants de la souffrance.

Ainsi, chérir et nous préoccuper des autres nous mène au but ultime et suprême de la vie humaine.

En contemplant tous les avantages qu'il y a à chérir et à se préoccuper des autres, nous parvenons à la détermination suivante :

Je vais chérir et me préoccuper de tous les êtres vivants sans exception parce que ce précieux esprit d'amour est la méthode suprême pour résoudre tous les problèmes et exaucer tous les souhaits. Finalement, cet esprit d'amour me donnera le bonheur suprême de l'illumination.

Nous méditons en un seul point sur cette détermination le plus longtemps possible, et faisons naître en nous un puissant sentiment d'amour, qui chérit et se préoccupe de chaque être vivant sans exception. Notre méditation terminée, nous essayons de maintenir ce sentiment et de mettre notre résolution en pratique. Chaque fois que nous sommes avec les autres, nous gardons à l'esprit que leur bonheur et leur libération sont au moins aussi importants que les nôtres. Bien sûr, nous ne pouvons pas chérir et nous préoccuper de tous les êtres vivants tout de suite. Toutefois, en entraînant notre esprit à adopter cette attitude, d'abord avec notre famille et nos amis, nous pouvons progressivement étendre le champ de notre amour jusqu'à ce qu'il embrasse tous les êtres vivants. Lorsque, sincèrement, nous chérissons tous les êtres vivants de cette manière, nous ne sommes plus une personne ordinaire, mais sommes devenus un grand être, semblable à un bodhissattva.

Comment faire grandir l'amour qui chérit et se préoccupe des autres

La manière d'approfondir notre amour pour les autres est de nous familiariser avec la pratique consistant à chérir et nous préoccuper des autres. Pour renforcer notre détermination de chérir tous les êtres vivants, de nous préoccuper d'eux, nous avons besoin de recevoir d'autres instructions sur la manière de faire grandir cet amour.

Nous avons tous dans notre vie une personne particulièrement précieuse à nos yeux, par exemple notre enfant, notre partenaire ou notre mère. Cet être semble doté de qualités uniques qui le démarquent des autres. Cette personne nous est très précieuse et nous voulons prendre particulièrement soin d'elle. Nous avons besoin d'apprendre à considérer tous les êtres vivants de la même manière, en reconnaissant que chaque être sans exception est spécial et a une importance unique. Notre famille et nos amis proches nous sont déjà chers, mais nous n'aimons pas les inconnus, et certainement pas nos ennemis. À nos yeux, la très grande majorité des êtres vivants n'a aucune importance particulière. En pratiquant les instructions sur l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, nous pouvons nous débarrasser de ce parti pris et arriver à considérer que chaque être vivant est précieux, à développer pour chacun le même sentiment qu'a une mère pour son enfant le plus cher. Plus nous arriverons à approfondir et à faire grandir notre amour de cette manière, plus notre compassion et notre bodhitchitta se renforceront, et plus vite nous atteindrons l'illumination.

RECONNAÎTRE NOS DÉFAUTS DANS LE MIROIR DU DHARMA

Une des principales fonctions des enseignements de Bouddha, le dharma, est de servir de miroir dans lequel nous pouvons voir nos

propres défauts. Par exemple, si la colère se manifeste dans notre esprit, au lieu de trouver des excuses, nous avons besoin de nous dire « Cette colère est un poison intérieur, une perturbation mentale. Elle est sans valeur et n'est aucunement justifiée. Sa seule fonction est de faire du mal. Je ne tolérerai pas sa présence dans mon esprit. » Nous pouvons également nous servir du miroir du dharma pour distinguer l'attachement désirant de l'amour. Il est facile de les confondre, mais il est essentiel de pouvoir les différencier. En effet, l'amour ne nous apportera que du bonheur alors que l'attachement ne nous apportera que de la souffrance et nous attachera plus fermement encore au samsara. Dès que nous remarquons l'apparition de l'attachement dans notre esprit, nous devrions être sur nos gardes. Peu importe le plaisir qu'il semble y avoir à suivre notre attachement, c'est comme lécher du miel sur le fil d'un rasoir ; à long terme, cet attachement nous conduira invariablement à plus de souffrances.

La raison principale pour laquelle nous ne nous préoccupons pas de tous les êtres vivants est que nous sommes tellement préoccupés par nous-même qu'il ne reste que très peu de place dans notre esprit pour apprécier les autres. Si nous souhaitons sincèrement chérir les autres, nous préoccuper d'eux, nous avons besoin de réduire notre préoccupation obsessionnelle de nous-même. Pourquoi considérons-nous que nous, nous sommes si précieux, mais pas les autres ? C'est parce que nous avons tellement l'habitude de nous préoccuper de nous-même. Depuis des temps sans commencement, nous saisissons un *moi* vraiment existant. Cette saisie d'un *moi* donne automatiquement naissance à la préoccupation de soi, qui ressent instinctivement « je suis plus important que les autres ». Pour un être ordinaire, la saisie de son propre *moi* et la préoccupation de soi sont comme les deux faces d'une même pièce : la saisie d'un *moi* saisit un *moi* vraiment existant, tandis que la préoccupation de soi ressent que ce *moi* est précieux, le chérit et s'en préoccupe. La raison fondamentale à cela est notre familiarité constante avec la préoccupation de soi, jour et nuit, même pendant notre sommeil.

Puisque nous considérons que notre *moi* (nous-mêmes) est extrêmement précieux et important, nous exagérons nos propres qualités et développons une vision exagérée de nous-même. Tout, ou

presque, peut servir de base à cet esprit arrogant : notre apparence, nos biens, notre savoir, nos expériences, notre position sociale, etc. Si nous faisons un mot d'esprit, nous pensons « Je suis vraiment intelligent ! » Si nous avons voyagé de par le monde, nous avons l'impression que cela fait automatiquement de nous une personne fascinante. Nous pouvons même nous sentir fiers de choses dont nous devrions avoir honte (par exemple notre capacité à tromper les autres) ou de qualités que nous imaginons à tort posséder. À l'inverse, nous avons beaucoup de mal à accepter nos erreurs et nos manquements. Nous passons tellement de temps à contempler nos qualités réelles ou imaginaires que nous en venons à oublier nos défauts. En réalité, notre esprit est plein de perturbations mentales grossières, mais nous les ignorons et nous sommes même capables de nous faire croire à nous-même que nous n'avons pas d'états d'esprit aussi repoussants. C'est comme prétendre qu'il n'y a plus de saleté dans la maison après l'avoir balayée sous le tapis.

Il est souvent si douloureux d'admettre que nous avons des défauts que plutôt que de changer la vue exaltée que nous avons de nous-même, nous trouvons toutes les excuses possibles. L'une des manières les plus courantes pour ne pas faire face à nos défauts est de rejeter la faute sur les autres. Si nous avons par exemple une relation difficile avec une personne, nous en concluons naturellement que cette situation est entièrement de sa faute et nous sommes incapables d'accepter que cela puisse être, au moins partiellement, la nôtre. Au lieu de prendre la responsabilité de nos actions et de faire des efforts pour changer notre comportement, nous nous disputons avec elle et insistons sur le fait que c'est à elle de changer. Le sentiment exagéré de notre propre importance nous conduit ainsi à avoir une attitude critique envers les autres et il devient ainsi presque impossible d'éviter les conflits. Le fait que nous ne soyons pas conscients de nos défauts n'empêche pas les autres de les remarquer et de nous les signaler mais, lorsqu'ils le font, nous avons l'impression qu'ils sont injustes. Au lieu de regarder honnêtement notre propre comportement pour voir si la critique est justifiée ou non, notre esprit de préoccupation de soi se met sur la défensive et contre-attaque en trouvant des défauts chez eux.

Une autre raison nous empêche de considérer que les autres sont précieux : nous prêtons attention à leurs défauts tout en ignorant leurs qualités. Malheureusement, nous sommes maintenant très habiles pour remarquer les défauts des autres, et nous consacrons énormément d'énergie mentale à en dresser la liste, à les analyser et même à méditer dessus ! Avec cette attitude critique, si nous sommes en désaccord avec notre partenaire ou nos collègues, nous n'essayons pas de comprendre leur point de vue, mais pensons obstinément aux nombreuses raisons qui nous donnent raison et leur donnent tort. En centrant notre attention exclusivement sur leurs défauts et sur leurs limites, nous faisons naître en nous colère et ressentiment, et plutôt que de nous préoccuper de leur bonheur, nous développons le désir de les blesser ou de les discréditer. De légers désaccords peuvent ainsi facilement se transformer en conflits qui couvent pendant des mois.

Rien de bon ne sortira jamais de la contemplation de nos propres qualités et des défauts des autres. Le seul résultat est que nous développons une vue très déformée et présomptueuse de nous-même, ainsi qu'une attitude arrogante et irrespectueuse à l'égard des autres. Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, le grand érudit Shantidéva dit :

Si nous avons une haute estime de nous-même, nous renaîtrons
dans les règnes inférieurs

Et plus tard en tant qu'être humain, nous aurons un statut social
inférieur et un esprit stupide.

Considérer que nous sommes supérieurs et que les autres sont inférieurs nous conduit à commettre de nombreuses actions négatives qui mûriront plus tard sous la forme d'une renaissance dans les règnes inférieurs. En raison de cette attitude hautaine, même lorsque nous finirons par prendre renaissance en tant qu'être humain, nous aurons un statut social inférieur, vivant une vie de serviteur ou d'esclave. Par orgueil, nous pouvons nous croire très intelligents, mais en réalité cet orgueil nous rend stupides et remplit notre esprit de négativité. Nous considérer plus importants que les autres et ne penser qu'à nos propres qualités n'a aucune valeur. Cela n'augmente pas nos qualités et ne réduit pas nos défauts, et cela n'incite pas non plus les autres à

partager l'opinion exaltée que nous avons de nous-même.

Si inversement nous nous concentrons sur les qualités des autres, notre orgueil diminuera et nous arriverons à considérer les autres comme plus importants et plus précieux que nous-même. En résultat, notre amour et notre compassion grandiront et nous accomplirons naturellement des actions vertueuses. Nous renaîtrons ainsi dans les règnes supérieurs, en tant qu'humain ou dieu, et gagnerons le respect et l'amitié de bien des gens. Contempler les qualités des autres n'apporte que de bonnes choses. C'est pourquoi, alors que les êtres ordinaires cherchent des défauts chez les autres, les bodhissattvas ne recherchent que les qualités.

Dans *Les Conseils qui viennent du cœur d'Atisha*, il est dit :

Ne cherchez pas de défauts chez les autres, mais cherchez-les chez vous et purgez-les comme du mauvais sang.

Ne contemplez pas vos propres qualités, mais contemplez les qualités des autres et respectez chacun comme le ferait un serviteur.

Nous avons besoin de penser à nos propres défauts car, tant que nous n'en serons pas conscients, nous ne serons pas motivés pour les surmonter. C'est en examinant constamment leur esprit pour y trouver défauts et imperfections, puis en faisant de grands efforts pour les abandonner, que ceux qui sont maintenant des êtres pleinement éveillés ont été capables de libérer leur esprit des perturbations mentales, la source de tous les défauts. Bouddha a dit que les êtres qui comprennent leurs propres défauts sont des sages, alors que ceux qui n'en sont pas conscients et pourtant cherchent des défauts chez les autres sont des insensés. Contempler nos propres qualités et les défauts des autres ne sert qu'à faire grandir notre préoccupation de soi et diminue notre amour pour les autres. À l'inverse, tous les êtres pleinement éveillés sont d'accord sur le fait que la préoccupation de soi est la racine de tous les défauts, et que chérir et se préoccuper des autres est la source de tout bonheur. Les seules personnes en désaccord avec cette manière de voir sont les êtres qui sont encore

dans le samsara. Nous pouvons conserver notre manière de voir ordinaire si nous le souhaitons, ou bien adopter la manière de voir de tous les êtres saints. Ce choix nous appartient, mais si nous voulons jouir d'une paix et d'un bonheur véritables, il serait sage d'adopter la seconde.

Certains soutiennent que le manque d'estime de soi est l'un de nos problèmes majeurs et que nous avons besoin de porter une attention exclusive à nos qualités afin de faire grandir la confiance que nous avons en nous. Il est vrai que pour faire d'authentiques progrès spirituels, nous avons besoin de développer la confiance en notre potentiel spirituel, et de reconnaître nos qualités et de les améliorer. Mais nous avons aussi besoin d'avoir une perception précise et réaliste des imperfections et des défauts que nous avons actuellement. Si nous sommes honnêtes avec nous-même, nous reconnaitrons qu'actuellement notre esprit est plein d'impuretés, comme la colère, l'attachement et l'ignorance. Ce n'est pas en prétendant que ces maladies mentales n'existent pas qu'elles vont disparaître. La seule manière de nous en débarrasser est de reconnaître honnêtement leur existence, puis de faire des efforts pour les éliminer.

Nous avons certes besoin de prendre conscience avec précision de nos défauts, mais nous ne devons jamais nous laisser submerger ou décourager par ceux-ci. Il est possible que nous ayons beaucoup de colère dans notre esprit, mais cela ne signifie pas pour autant que nous sommes une personne intrinsèquement colérique. Nos perturbations mentales, quels qu'en soient le nombre et l'intensité, ne sont pas une partie essentielle de notre esprit. Ces impuretés contaminent temporairement notre esprit mais ne souillent pas sa nature pure, essentielle. Elles sont semblables à la boue qui trouble l'eau mais qui ne devient jamais une partie inhérente à l'eau. Il est toujours possible d'éliminer la boue et de faire ainsi apparaître une eau claire et pure. De même, il est possible d'éliminer les perturbations mentales et de révéler ainsi la pureté et la clarté naturelles de notre esprit. Nous reconnaissons que nous avons des perturbations mentales, mais nous ne nous identifions pas à ces perturbations mentales en pensant « je suis égoïste, je ne vauds rien » ou « je suis une personne colérique ». Au lieu de cela, nous nous identifions à notre potentiel

pur, et développons la sagesse et le courage de surmonter nos perturbations mentales.

Habituellement, lorsque nous observons des objets extérieurs, nous distinguons les objets utiles et de valeur des objets inutiles et sans valeur. Nous devons absolument apprendre à observer notre esprit de la même manière. La nature de notre esprit racine est pure et claire, mais de nombreuses pensées conceptuelles émergent de cet esprit, comme des bulles émergeant d'un océan ou des rayons de lumière émanant d'une flamme. Certaines de ces pensées sont bénéfiques et nous mènent au bonheur, maintenant et à l'avenir, tandis que d'autres pensées conduisent à la souffrance et au malheur effroyable des renaissances dans les règnes inférieurs. Nous avons besoin d'observer constamment notre esprit et d'apprendre à distinguer parmi les pensées qui se manifestent instant après instant celles qui sont bénéfiques de celles qui sont néfastes. Les êtres capables de faire cela font véritablement preuve de sagesse.

Un jour, un homme malfaisant qui avait tué des milliers de personnes rencontra un roi nommé Tchandra, un bodhissattva. Ce dernier l'aida en lui enseignant le dharma et en lui montrant l'erreur de son parcours. L'homme dit « J'ai regardé dans le miroir du dharma et je comprends à présent à quel point mes actions ont été négatives. Je ressens un grand regret de les avoir commises. » Motivé par un profond remords, il effectua sincèrement des pratiques de purification et devint finalement un yogi très accompli. Cela nous montre qu'en identifiant ses propres défauts dans le miroir du dharma, et qu'en faisant ensuite de sérieux efforts pour les éliminer, même l'être le plus négatif peut devenir un être complètement pur.

Autrefois vivait au Tibet un célèbre pratiquant du dharma, nommé Guéshé Bèn Goung'yal. Il ne récitait aucune prière et ne méditait pas dans la position de méditation traditionnelle. Sa seule pratique consistait à observer très attentivement son esprit et à contrer les perturbations mentales dès qu'elles se manifestaient. Dès qu'il remarquait que son esprit s'agitait, même légèrement, il redoublait de vigilance et refusait de suivre toute pensée négative. Par exemple, s'il avait l'impression que la préoccupation de soi était sur le point de se

manifeste, il se remémorait immédiatement les inconvénients de cet esprit et l'empêchait ensuite de se manifester en utilisant son opposant, la pratique de l'amour. Lorsque son esprit était naturellement paisible et positif, il se reposait et se permettait de jouir de ses états d'esprit vertueux.

Pour mesurer ses progrès, il déposait un caillou noir devant lui chaque fois qu'une pensée négative se manifestait, et un caillou blanc chaque fois qu'une pensée positive se manifestait. À la fin de la journée, il comptait les cailloux. Si les cailloux noirs étaient plus nombreux, il se réprimandait et essayait de plus belle le lendemain. Mais si les cailloux blancs étaient plus nombreux, il faisait son propre éloge et s'encourageait. Au début, les cailloux noirs étaient de loin plus nombreux que les cailloux blancs mais, avec les années, son esprit s'améliora au point qu'il passait des journées entières sans caillou noir. Avant de devenir un pratiquant du dharma, Guéshé Bèn Goung'yal avait eu une réputation d'être incontrôlable et insoumis. Mais, grâce à l'observation minutieuse et continuelle de son esprit qu'il jugeait avec une honnêteté totale dans le miroir du dharma, il devint progressivement un être très pur et très saint. Pourquoi ne pouvons-nous pas faire de même ?

Autrefois, les maîtres (ou guéshés) kadampas enseignaient que le rôle d'un guide spirituel est de montrer leurs défauts à ses disciples afin que ceux-ci aient une compréhension claire de leurs insuffisances et la possibilité de les surmonter. Toutefois, si de nos jours un enseignant faisait remarquer à ses disciples leurs défauts, ceux-ci en seraient probablement fâchés, et pourraient même perdre leur foi. C'est pourquoi l'enseignant a besoin d'adopter habituellement une approche plus douce. Cependant, bien que notre guide spirituel s'abstienne avec tact de nous faire remarquer nos défauts directement, nous avons tout de même besoin d'en prendre conscience en examinant notre esprit dans le miroir de ses enseignements. En faisant le lien entre les enseignements de notre guide spirituel sur le karma et les perturbations mentales, et notre situation personnelle, nous serons capables de comprendre ce que nous avons besoin d'abandonner et ce que nous avons besoin de pratiquer.

Un malade ne peut pas guérir simplement en lisant la notice d'un remède, mais il peut guérir en prenant effectivement le remède. De même, Bouddha a donné les instructions du dharma comme remède suprême pour guérir notre maladie intérieure, nos perturbations mentales. Mais nous ne pouvons pas guérir de cette maladie simplement en lisant ou en étudiant les livres du dharma. La seule manière de résoudre nos problèmes quotidiens est d'amener le dharma dans notre cœur et de le pratiquer sincèrement.

CONSIDÉRER QUE TOUS LES ÊTRES VIVANTS SONT DES ÊTRES SUPRÊMES

Le grand bodhissattva Langri Tangpa composa cette prière :

Avec une intention parfaite,
Puissé-je chérir les autres comme des êtres suprêmes.

Si nous voulons atteindre l'illumination ou développer la bodhitchitta supérieure qui provient de l'échange de soi avec les autres, nous avons absolument besoin d'adopter la vue qui considère que les autres sont plus précieux que nous-même. Cette vue est basée sur la sagesse et nous conduit à notre but final, alors que la vue qui considère que nous sommes plus précieux que les autres est basée sur l'ignorance de la saisie d'un soi et nous mène vers les renaissances inférieures.

Que signifie exactement de dire qu'une chose est précieuse ? Si l'on nous demandait « Qu'est-ce qui est le plus précieux, un os ou un diamant ? », nous répondrions « un diamant ». C'est parce qu'un diamant nous est plus utile. Cependant, pour un chien un os serait plus précieux car il peut le manger alors qu'il ne peut rien faire d'un diamant. Cela indique que la valeur d'une chose n'est pas une qualité inhérente à l'objet, mais que cette valeur dépend des besoins et des désirs de chacun, et ces besoins et ces désirs dépendent à leur tour du karma de cette personne. Pour quelqu'un dont le désir principal est d'atteindre les réalisations spirituelles de l'amour, de la compassion, de la bodhitchitta et la grande illumination, les êtres vivants sont plus précieux qu'un univers entier de diamants ou même de bijoux qui

exaucent les souhaits. Pourquoi cela ? C'est parce que les êtres vivants aident cette personne à développer l'amour et la compassion, et à exaucer son souhait d'atteindre l'illumination. Chose qu'un univers de bijoux ne pourrait jamais faire.

Personne ne veut rester éternellement un être ordinaire et ignorant. En effet, nous avons tous le désir de nous améliorer et d'atteindre des niveaux de plus en plus élevés. La pleine illumination est l'état le plus élevé de tous, et les réalisations de l'amour, de la compassion, de la bodhitchitta ainsi que la pratique des six perfections (les perfections du don, de la discipline morale, de la patience, de l'effort, de la concentration et de la sagesse) sont la route principale qui mène à l'illumination. Nous dépendons totalement des autres pour développer ces qualités. Comment pouvons-nous apprendre à aimer sans personne à aimer ? Comment pouvons-nous pratiquer le don sans personne à qui donner, ou la patience sans personne pour nous irriter ? Chaque fois que nous voyons un être vivant, nous pouvons faire grandir nos qualités spirituelles comme l'amour et la compassion, et nous rapprocher ainsi de l'illumination et de l'accomplissement de nos souhaits les plus profonds. Les êtres vivants sont si bons d'être les objets de notre amour et de notre compassion. Ils sont si précieux !

Lorsqu'il était au Tibet, Atisha avait un assistant indien qui le critiquait sans cesse. Les Tibétains lui demandèrent pourquoi il gardait cet assistant alors que tant de Tibétains fidèles le serviraient très volontiers. Atisha répondit « Sans cet homme, je n'aurais personne avec qui pratiquer la patience. Cet homme est très bon pour moi. J'ai besoin de lui ! » Atisha avait compris que la seule manière d'accomplir son désir le plus profond – apporter des bienfaits à tous les êtres vivants – était d'atteindre l'illumination, et que pour ce faire il avait besoin de parfaire sa patience. Pour Atisha, cet assistant au mauvais caractère était plus précieux que des biens matériels, des compliments ou tout autre accomplissement ordinaire.

Nos réalisations spirituelles sont notre richesse intérieure car elles nous aident dans toutes les situations et ce sont les seuls biens que nous pourrions emporter avec nous à notre mort. Une fois que nous aurons réussi à considérer que la richesse intérieure de la patience, du

don, de l'amour et de la compassion a plus de valeur que les conditions extérieures, nous parviendrons à considérer que tous les êtres vivants sans exception sont suprêmement précieux, quelle que soit la manière dont ils nous traitent. Grâce à cela, il sera très facile de les chérir et de nous préoccuper d'eux.

Durant notre séance de méditation, nous contemplons les raisons qui viennent d'être données jusqu'à ce que nous parvenions à la conclusion suivante :

Les êtres sensibles sont extrêmement précieux parce que sans eux je ne peux pas rassembler la richesse intérieure des réalisations spirituelles qui finiront par m'apporter le bonheur ultime de la pleine illumination. Puisque sans cette richesse intérieure je serai contraint de rester dans le samsara pour l'éternité, je vais toujours considérer les êtres sensibles comme suprêmement importants.

Nous méditons en un seul point sur cette détermination le plus longtemps possible. Lorsque nous sortons de la méditation, nous essayons de maintenir constamment cette détermination, en reconnaissant à quel point nous avons besoin de chaque être sensible sans exception pour notre pratique spirituelle. En maintenant cette reconnaissance, nos problèmes de colère, d'attachement, de jalousie, etc. disparaîtront et nous en viendrons tout naturellement à chérir et à nous préoccuper des autres. En particulier, chaque fois que quelqu'un interfère avec nos désirs ou nous critique, nous nous souvenons que nous avons besoin de cette personne pour développer les réalisations spirituelles, qui sont le véritable sens de notre vie humaine. Si tout le monde nous traitait avec la bienveillance et le respect que notre préoccupation de soi se croit en droit d'attendre, cela ne ferait que renforcer nos perturbations mentales et épuiser notre mérite. Imaginez comment nous serions si nous obtenions toujours ce que nous voulons ! Nous serions exactement comme un enfant trop gâté qui a l'impression que le monde entier tourne autour de lui, et que personne n'apprécie. En fait, nous avons tous besoin de quelqu'un comme l'assistant d'Atisha, car une telle personne nous donne la possibilité de détruire notre préoccupation de soi et d'entraîner notre esprit, donnant ainsi vraiment du sens à notre vie.

Le raisonnement précédent est exactement à l'opposé de notre manière habituelle de penser. Nous avons donc besoin de le contempler très attentivement jusqu'à ce que nous soyons convaincus que chaque être sensible sans exception est en effet plus précieux que tout accomplissement extérieur. En réalité les bouddhas et les êtres sensibles sont aussi précieux les uns que les autres – les bouddhas parce qu'ils révèlent la voie de l'illumination, et les êtres sensibles parce qu'ils agissent en tant qu'objets de la compassion dont nous avons besoin pour atteindre l'illumination. Puisqu'en nous donnant la possibilité d'atteindre notre but suprême, l'illumination, ils nous manifestent la même bonté, nous devrions considérer que les bouddhas et les êtres sensibles sont de manière égale importants et précieux. Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva dit :

Puisque les êtres vivants et les êtres pleinement éveillés sont
semblables,
Dans le sens où les qualités d'un bouddha se produisent grâce à
eux,
Pourquoi n'avons-nous pas autant de respect pour les êtres
vivants
Que pour les êtres pleinement éveillés ?

LES ÊTRES VIVANTS N'ONT AUCUN DÉFAUT

Nous pourrions objecter que s'il est vrai que nous dépendons des êtres sensibles en tant qu'objets de notre patience, de notre compassion, etc., il n'en demeure pas moins impossible de les considérer comme précieux alors qu'ils ont tant de défauts. Comment pouvons-nous considérer comme précieux quelqu'un dont l'esprit est rempli d'attachement, de colère et d'ignorance ? La réponse à cette objection est assez profonde. Bien que l'esprit des êtres sensibles soit rempli de perturbations mentales, les êtres sensibles eux-mêmes n'ont pas de défauts. Nous disons que l'eau de mer est salée. Toutefois, la véritable nature de l'eau n'est pas salée, parce qu'il est possible d'y enlever le sel. De même, tous les défauts que nous voyons chez les gens sont en réalité les défauts de leurs perturbations mentales, et pas des gens eux-mêmes. Les bouddhas voient que les perturbations mentales ont de

nombreux défauts, mais ils ne voient jamais les personnes comme ayant des défauts, parce qu'ils font la distinction entre les personnes et leurs perturbations mentales. Si quelqu'un est en colère, nous pensons « cette personne est mauvaise et coléreuse », alors que les bouddhas pensent « cet être souffre de la maladie intérieure qu'est la colère ». Si un de nos amis souffre du cancer, nous ne lui reprochons pas sa maladie physique. De la même manière, si quelqu'un souffre de la colère ou de l'attachement, nous ne devrions pas lui reprocher les maladies de son esprit.

Les perturbations mentales sont les ennemies des êtres sensibles. Nous n'en voudrions pas à une victime pour les défauts de son agresseur, alors pourquoi en vouloir aux êtres sensibles pour les défauts de leurs ennemies ? Il est inapproprié d'en vouloir à une personne qui est temporairement dominée par son ennemie, la colère, car cette personne est en réalité une victime. Les défauts d'un micro ne sont pas les défauts d'un livre, les défauts d'une tasse ne sont pas les défauts d'une théière. De même, les défauts des perturbations mentales ne sont pas les défauts d'une personne. La compassion est la seule réponse qu'il convient de donner à ceux qui sont poussés par leurs perturbations mentales à faire du mal aux autres. Il est parfois nécessaire de forcer ceux qui se comportent d'une manière très perturbée à s'arrêter – dans leur propre intérêt et également pour protéger les autres –, mais il n'est jamais approprié de les tenir pour responsables, de le leur reprocher ou de nous mettre en colère contre eux.

Habituellement, nous faisons référence à notre corps et à notre esprit comme étant *mon corps* et *mon esprit*, de la même manière dont nous faisons référence à nos autres biens. Cela indique que notre corps et notre esprit sont différents de notre *moi*. Le corps et l'esprit sont la base sur laquelle nous établissons notre *moi*, mais ne sont pas le *moi* lui-même. Les perturbations mentales sont des caractéristiques de l'esprit d'une personne, pas les caractéristiques de la personne. Nous ne pouvons jamais trouver de défaut chez les êtres sensibles eux-mêmes et, de ce fait, nous pouvons dire qu'à cet égard les êtres sensibles sont semblables aux bouddhas.

De ce point de vue, les êtres sensibles sont semblables aux êtres pleinement éveillés. Leur propre esprit, leur esprit racine, est complètement pur. Leur propre esprit est comme un ciel bleu et, leurs perturbations mentales et toutes les autres conceptions sont comme des nuages qui se manifestent temporairement. D'un autre point de vue, les êtres sensibles s'identifient incorrectement et les perturbations mentales leur font du mal. Ils éprouvent sans fin des souffrances immenses en tant qu'hallucinations. C'est pourquoi nous avons besoin de développer de la compassion pour eux et de les libérer de leur profonde hallucination, l'apparence fausse, en leur montrant la véritable nature des choses, c'est-à-dire la vacuité de tous les phénomènes.

Nous faisons la distinction entre une personne et ses perturbations mentales, et de même, il est nécessaire de nous souvenir que les perturbations mentales sont seulement des caractéristiques temporaires et accidentelles de l'esprit de cette personne, mais pas sa véritable nature. Les perturbations mentales sont des pensées conceptuelles déformées qui se forment à l'intérieur de l'esprit, comme les vagues sur l'océan. Les vagues peuvent s'apaiser et cesser totalement sans que l'océan ne disparaisse, et de même nos perturbations mentales peuvent prendre fin sans que notre continuum mental cesse.

Les bouddhas font la différence entre perturbations mentales et personnes et, de ce fait, ils sont capables de voir les défauts des perturbations mentales sans jamais voir un seul défaut chez un être sensible. Ainsi, leur amour et leur compassion pour les êtres sensibles ne diminuent jamais. Nous par contre, ne sachant pas faire cette distinction, nous trouvons constamment des défauts chez les autres mais n'identifions pas les défauts des perturbations mentales, pas même de celles qui se trouvent à l'intérieur de notre propre esprit.

Une prière dit :

Ce défaut que je vois n'est pas le défaut de la personne
Mais le défaut de la perturbation mentale, ou de ses actions.
Réalissant cela, puissé-je ne jamais voir les défauts des autres,
Mais les considérer tous comme des êtres suprêmes.

Nous concentrer sur les défauts des autres est la source d'une grande partie de notre négativité. C'est également l'un des obstacles principaux qui nous empêche de voir les autres comme des êtres suprêmement précieux. Si nous nous intéressons vraiment au développement de l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, nous avons besoin d'apprendre à faire la distinction entre une personne et ses perturbations mentales, et de réaliser que ce sont les perturbations mentales qui sont à tenir pour responsables de tous les défauts que nous percevons.

Une contradiction peut sembler apparaître entre ce passage et le passage précédent dans lequel il nous est conseillé d'identifier nos propres défauts. Si nous avons des défauts, alors les autres en ont certainement eux aussi ! En réalité, il n'y aucune contradiction. Pour que notre pratique de purification soit efficace, nous avons besoin d'identifier nos propres défauts, c'est-à-dire nos perturbations mentales et nos actions non vertueuses. Cela s'applique également aux autres. Et pour que notre pratique de l'amour et de la bienveillance envers tous les êtres vivants soit efficace, nous avons besoin de comprendre que les défauts que nous voyons dans les actions des êtres vivants ne sont pas les défauts des êtres vivants, mais les défauts de leurs ennemies, leurs perturbations mentales. Nous avons besoin de comprendre ces enseignements de façon pratique, nous n'avons pas besoin de débats dénués de sens.

Lorsqu'une mère voit son enfant piquer une colère, elle sait que l'enfant agit de manière perturbée, mais cela ne diminue en rien l'amour qu'elle lui porte. Elle n'est pas aveugle à la colère de son enfant, mais elle n'en conclut pas pour autant que l'enfant est mauvais ou colérique par nature. Elle fait la distinction entre la perturbation mentale et la personne, et continue à voir son enfant comme beau et plein de potentiel. De la même manière, nous considérons tous les êtres sensibles comme suprêmement précieux tout en comprenant clairement qu'ils sont atteints d'une maladie, les perturbations mentales.

Nous pouvons aussi appliquer ce raisonnement à nous-même, en reconnaissant que nos défauts sont en réalité ceux de nos

perturbations mentales et non pas les nôtres. Cela nous empêche de nous identifier à nos défauts et donc de nous sentir coupables et incompetents. Cela nous aide aussi à considérer nos perturbations mentales de manière réaliste et pratique. Nous avons besoin de reconnaître la présence de nos perturbations mentales et de prendre la responsabilité de les éliminer. Toutefois, pour faire cela efficacement, nous avons besoin de mettre une certaine distance entre elles et nous. Par exemple, nous pouvons penser « La préoccupation de soi est actuellement présente dans mon esprit, mais ce n'est pas moi. Je peux la détruire sans me détruire moi-même. » Ainsi, nous pouvons être absolument impitoyables avec nos perturbations mentales, mais bons et patients avec nous-même. Nous n'avons pas besoin de nous en vouloir pour les nombreuses perturbations mentales héritées de notre vie précédente. Par contre, si nous avons le désir que notre futur moi jouisse de paix et de bonheur, c'est notre responsabilité d'éliminer ces perturbations mentales de notre esprit.

Il a déjà été mentionné qu'une des meilleures méthodes pour considérer que les autres sont précieux consiste à nous souvenir de leur bonté. Là encore, nous pouvons rétorquer « Comment puis-je considérer que les autres sont bons alors qu'ils commettent tant d'actions cruelles et néfastes ? » Pour répondre à cela, nous avons besoin de comprendre que, lorsqu'ils font du mal aux autres, les êtres sont sous le contrôle de leurs perturbations mentales. Les perturbations mentales agissent à la manière d'une puissante drogue hallucinogène qui force les gens à agir de manière totalement opposée à leur véritable nature. Une personne sous l'influence de perturbations mentales n'a pas toute sa tête parce qu'elle crée de terribles souffrances pour elle-même, et qu'aucune personne ayant sa raison ne créerait ses propres souffrances. Toutes les perturbations mentales sont basées sur une manière incorrecte de voir les choses. Lorsque nous voyons les choses telles qu'elles sont réellement, nos perturbations mentales disparaissent naturellement et des états d'esprit vertueux se manifestent naturellement. Les états d'esprit vertueux, par exemple l'amour et la bienveillance, sont basés sur la réalité et sont une expression de notre nature pure. Ainsi, lorsque nous voyons la bonté des autres, nous voyons au-delà de leurs perturbations mentales et nous nous relions à leur nature pure, leur nature de bouddha.

Bouddha a comparé notre nature de bouddha à une pépite d'or dans la boue. En effet, peu importe le caractère répugnant des perturbations mentales d'une personne, la véritable nature de son esprit reste non souillée, comme de l'or pur. Même dans le cœur de la personne la plus cruelle et la plus dégénérée, il existe le potentiel d'un amour, d'une compassion et d'une sagesse sans limite. Contrairement aux graines de nos perturbations mentales, qu'il est possible de détruire, ce potentiel est absolument indestructible et c'est la nature pure, essentielle de chaque être vivant. Chaque fois que nous rencontrons d'autres personnes, plutôt que de nous concentrer sur leurs perturbations mentales, nous devrions nous concentrer sur l'or, c'est-à-dire leur nature de bouddha. Cela nous permettra non seulement de considérer que ces personnes sont uniques et spéciales, mais cela aidera aussi à faire ressortir leurs qualités. En identifiant chaque être comme étant un futur bouddha, par amour et par compassion nous aiderons et encouragerons naturellement ce potentiel à mûrir.

Nous avons tellement l'habitude de nous considérer comme plus importants que les autres, que considérer tous les êtres sensibles comme des êtres suprêmement importants est une vue qui ne se manifeste pas facilement en nous. Nous avons besoin d'entraîner patiemment notre esprit pendant des années avant que cette attitude devienne naturelle. Un océan est formé d'une multitude de gouttes d'eau minuscules qui se rassemblent sur une longue période. De même, les réalisations de l'amour et de la compassion des pratiquants avancés sont le résultat d'un entraînement constant. Nous devrions commencer en essayant de chérir et de nous préoccuper de nos parents, de notre famille et de nos amis proches, puis étendre ce sentiment aux autres personnes de notre entourage. Progressivement, nous pouvons augmenter le champ de notre amour jusqu'à y inclure tous les êtres sensibles.

Il est important de commencer par notre entourage le plus proche, car si nous essayons d'aimer tous les êtres sensibles de manière générale, en négligeant de chérir et de nous préoccuper de ceux que nous fréquentons, notre amour pour les autres restera abstrait et factice. Nous aurons peut-être de bons ressentis en méditation mais,

sortis de la méditation, ces sentiments disparaîtront vite et notre esprit restera fondamentalement inchangé. Par contre, si à la fin de chaque séance nous prenons la détermination spéciale de chérir et de nous préoccuper de ceux avec qui nous allons passer notre temps, et que nous mettons cette détermination en pratique, la base de cet amour pour les autres sera solide et sincère. En faisant un sérieux effort pour aimer les personnes de notre entourage immédiat, alors, même si celles-ci nous mènent la vie dure, notre préoccupation de soi sera continuellement érodée et nous établirons progressivement dans notre esprit une base solide d'amour pour les autres. Sur cette base, il ne sera pas difficile d'étendre notre amour à un nombre croissant d'êtres sensibles jusqu'à faire naître en nous l'amour et la compassion universels d'un bodhissattva.

Notre capacité à aider les autres dépend également de nos liens karmiques créés avec eux dans cette vie-ci et dans des vies antérieures. Nous avons tous un cercle de personnes avec lesquelles nous avons un lien karmique particulier dans cette vie-ci. Nous avons certes besoin d'apprendre à aimer tous les êtres vivants de manière égale, mais cela ne signifie pas que nous soyons obligés de nous comporter avec tout le monde exactement de la même manière. Par exemple, il serait inapproprié de nous conduire avec des personnes qui ne nous aiment pas de la même façon qu'avec nos amis proches et notre famille, parce que ces personnes n'accepteraient peut-être pas cela. Par ailleurs, certaines personnes préfèrent qu'on les laisse seules et d'autres n'aiment pas les marques d'affection. Aimer les autres est principalement une attitude mentale, et la manière dont nous exprimons cet amour dépend des besoins, des désirs et du contexte de chaque individu, ainsi que de notre lien karmique avec eux. Nous ne pouvons pas physiquement prendre soin de tout le monde, mais nous pouvons développer une attitude attentionnée à l'égard de tous les êtres. C'est l'objet principal de l'entraînement de l'esprit. En entraînant notre esprit de cette manière, nous deviendrons finalement un bouddha qui a le véritable pouvoir de protéger tous les êtres sensibles.

En contemplant attentivement tous les points précédents, nous parvenons à la conclusion suivante :

Puisque tous les êtres sensibles me sont très précieux, je dois absolument les chérir, me préoccuper d'eux et ressentir à quel point ils me sont chers.

Nous considérons que cette détermination est une graine et nous la maintenons continuellement dans notre esprit et la nourrissons jusqu'à ce qu'elle devienne un sentiment spontané : nous chérissons et nous nous préoccuons des autres autant que de nous-même. Cette réalisation est appelée *mise à égalité de soi et des autres*. Notre propre paix et notre propre bonheur nous importent et, de la même manière, la paix et le bonheur de tous les êtres vivants devraient aussi nous importer. Nous agissons pour nous libérer de la souffrance et des problèmes, et de la même manière, nous agissons également pour libérer les autres.

DÉVELOPPER L'HUMILITÉ

Le bodhissattva Langri Tangpa a dit :

Chaque fois que je me trouve en présence des autres,
Puissé-je me considérer comme le moins important de tous.

Par ces mots, Langri Tangpa nous encourage à développer l'esprit d'humilité et à nous considérer comme moins importants et moins précieux que les autres. Nous avons déjà vu que la valeur d'un objet n'est pas une qualité inhérente à cet objet, mais dépend du karma de chaque individu. En raison du lien karmique spécial qu'une mère a avec ses enfants, ceux-ci lui paraissent naturellement précieux. Un pratiquant qui cherche à atteindre l'illumination considère que tous les êtres sensibles sont précieux, de manière égale, à la fois parce que la bonté de ces êtres est immense et aussi parce qu'ils agissent en tant qu'objets suprêmes pour développer et faire grandir ses propres réalisations spirituelles. Pour ce pratiquant, pas un seul être vivant n'est moins important, pas même un insecte. Nous pouvons nous demander « Si la valeur dépend du karma, est-ce parce qu'un pratiquant cherchant à atteindre l'illumination a un lien karmique

avec tous les êtres qu'il les considère tous comme précieux ? » Le pratiquant acquiert cette vue spéciale en contemplant des raisons correctes qui font mûrir le potentiel karmique de voir tous les êtres comme ses précieuses mères. En réalité, tous les êtres sensibles sont nos mères, donc, bien sûr, nous avons un lien karmique avec eux. Toutefois, en raison de notre ignorance, nous n'avons pas idée que ces êtres sont nos précieuses mères.

De manière générale, nous préférons tous bénéficier d'un statut social élevé et d'une bonne réputation, et l'humilité nous intéresse peu, voire pas du tout. Les pratiquants accomplis comme Langri Tangpa sont tout le contraire. Ils recherchent en fait les positions subalternes et souhaitent aux autres de jouir du bonheur de positions plus élevées. Ces pratiquants s'efforcent de pratiquer l'humilité pour trois raisons. Premièrement, en pratiquant l'humilité, nous n'épuisons pas notre mérite pour réussir dans les affaires de ce monde, mais le réservons au développement des réalisations intérieures. Notre réserve de mérite est limitée. Alors, si nous la gaspillons en biens matériels, réputation, popularité ou pouvoir, il restera trop peu d'énergie positive dans notre esprit pour atteindre de profondes réalisations spirituelles. Deuxièmement, en pratiquant l'humilité et en souhaitant que les autres jouissent d'une position plus élevée, nous accumulons une immense quantité de mérite. Nous avons besoin de comprendre que maintenant, c'est le moment d'accumuler du mérite, pas de le gaspiller dans les plaisirs ordinaires. Troisièmement, nous avons besoin de pratiquer l'humilité parce qu'il n'y a aucun *moi* que nous voyons habituellement. Nous avons besoin de percevoir notre *moi* – l'objet de notre préoccupation de soi – comme le moins important de tous, comme une chose que nous avons besoin de négliger ou d'oublier. Ainsi, notre préoccupation de soi s'affaiblira et notre amour pour les autres grandira.

De nombreux pratiquants pratiquent l'humilité, mais acceptent néanmoins toute position sociale leur permettant d'aider au mieux les êtres sensibles. Il se peut qu'un tel pratiquant devienne riche, puissant et qu'il soit un membre respecté de la société, mais sa seule motivation à faire cela sera le bien des autres. La réussite dans le monde ordinaire ne l'attire absolument pas, parce qu'il sait que cette réussite est

trompeuse et qu'elle gaspille son mérite. Même s'il devenait roi, il considérerait que toutes ses richesses appartiennent aux autres et, dans son cœur, il continuerait à considérer les autres comme suprêmes. Sa position ou ses biens n'épuiserait pas son mérite puisqu'il ne considérerait pas ces choses comme étant siennes.

Nous avons besoin de pratiquer l'humilité même en compagnie de ceux qui dans les conventions sociales nous sont égaux ou inférieurs. Nous ne sommes pas capables de voir l'esprit des autres et, de ce fait, nous ne savons pas qui est un être réalisé et qui ne l'est pas. Une personne peut être de condition sociale modeste mais, si elle maintient dans son cœur amour et bienveillance envers tous les êtres vivants, cette personne est en réalité un être réalisé. Par ailleurs, les bouddhas sont capables de se manifester sous n'importe quelle forme pour aider les êtres vivants et, à moins d'être nous-même un bouddha, nous n'avons aucun moyen de savoir qui est une émanation d'un bouddha et qui n'en est pas une. Nous ne pouvons pas affirmer avec certitude que notre ami le plus proche, notre pire ennemi, notre mère ou même notre chien n'est pas une émanation. Le fait que nous avons l'impression de très bien connaître une personne et d'avoir vu chez elle des comportements perturbés ne signifie pas que cette personne est une personne ordinaire. Ce que nous voyons est un reflet de notre propre esprit. Un esprit ordinaire, perturbé, percevra naturellement un monde rempli de personnes ordinaires, perturbées.

Seule la purification de notre esprit nous permettra de voir directement des êtres saints, purs. En attendant, il nous est impossible de savoir avec certitude si une personne est, ou non, une émanation. Tous ceux que nous connaissons sont peut-être des émanations de Bouddha ! Cela peut paraître plutôt improbable, mais c'est seulement parce que nous avons tellement l'habitude de voir les autres comme des personnes ordinaires. En réalité, nous n'en savons rien. Tout ce que nous pouvons dire honnêtement c'est que telle personne est peut-être une émanation, ou peut-être pas. Cette manière de penser est très utile car, si nous pensons qu'une personne est peut-être l'émanation d'un bouddha, nous la respecterons naturellement et éviterons de lui faire du mal. Le fait de penser qu'une personne est peut-être un bouddha produit sur notre esprit un effet presque semblable au fait de

penser que cette personne est un bouddha. Puisque la seule personne dont nous soyons sûrs qu'elle n'est pas un bouddha, c'est nous-même, en nous entraînant à penser ainsi, nous en viendrons progressivement à considérer tous les autres comme étant supérieurs et plus précieux que nous.

Au début, il n'est pas facile d'accepter de nous considérer comme le moins important de tous. Lorsque nous croisons un chien par exemple, sommes-nous censés nous considérer comme moins importants que lui ? Nous pouvons penser à l'histoire d'Assanga qui rencontra sur son chemin un chien mourant, qui en réalité s'avéra être une émanation de Bouddha Maitréya. Le chien devant nous peut sembler être un animal ordinaire, mais le fait est que nous ne connaissons pas sa nature véritable. Lui aussi a peut-être été émané par Bouddha pour nous aider à développer la compassion. Puisque nous sommes incapables de savoir avec certitude dans un sens comme dans l'autre, plutôt que de perdre notre temps à nous demander si le chien est un animal ordinaire ou une émanation, nous pouvons simplement penser « il est possible que ce chien soit une émanation de Bouddha ». En voyant les choses ainsi, nous pouvons penser que nous sommes moins importants que le chien, et cette pensée nous protégera de tout sentiment de supériorité.

L'un des avantages de l'humilité est de nous permettre d'apprendre de tout le monde. Une personne orgueilleuse ne peut pas apprendre des autres parce qu'elle a déjà l'impression de mieux savoir qu'eux. À l'inverse, une personne humble, qui respecte tout le monde et reconnaît que les autres peuvent même être une émanation de Bouddha, a l'ouverture d'esprit nécessaire pour apprendre de chacun et de chaque situation. L'eau ne peut pas se rassembler au sommet d'une montagne et, de même, les qualités et les bénédictions ne peuvent pas se rassembler sur les sommets rocaillieux de l'orgueil. Si, au contraire, nous maintenons une attitude humble et respectueuse envers chacun, les qualités et l'inspiration se déverseront constamment dans notre esprit, telles des rivières se déversant dans une vallée.



Il est dit que les paons se nourrissent de plantes qui sont toxiques pour les autres oiseaux et de même, les pratiquants spirituels sincères peuvent faire bon usage de toutes les conditions apparaissant dans leur vie quotidienne.

L'échange de soi avec les autres

Les deux chapitres précédents nous expliquent la pratique de ce qui est appelé la *mise à égalité de soi et des autres*, c'est-à-dire chérir soi-même et tous les autres êtres vivants de façon égale. Ce chapitre nous montre maintenant comment nous échanger avec les autres. Cela veut dire que nous renonçons à notre préoccupation de soi et l'abandonnons, et parvenons à ne chérir et à ne nous préoccuper que des autres. Étant donné que le principal obstacle à cette réalisation, ce sont nos perturbations mentales, je vais maintenant expliquer comment nous pouvons surmonter nos perturbations mentales, et en particulier notre préoccupation de soi.

Habituellement, nous divisons le monde extérieur en fonction de ce que nous pensons être bon ou intéressant, mauvais ou sans intérêt, ou encore ni l'un ni l'autre. La plupart du temps ces discriminations sont incorrectes ou n'ont pas beaucoup de sens. Par exemple, notre habitude de classer les gens en amis, ennemis et inconnus, en fonction de la manière dont nous nous sentons avec eux est incorrecte et constitue également un grand obstacle au développement d'un amour impartial envers tous les êtres vivants. Plutôt que de maintenir si fermement notre manière de discriminer le monde extérieur, il serait bien plus bénéfique d'apprendre à discriminer les états d'esprit qui ont de la valeur de ceux qui sont inutiles.

Pour surmonter une perturbation mentale donnée, nous avons besoin d'être capables de l'identifier correctement et de la distinguer clairement d'autres états d'esprit. Il est relativement facile d'identifier des perturbations mentales comme la colère ou la jalousie, et de voir comment ces perturbations nous font du mal. Les perturbations mentales comme l'attachement, l'orgueil, la saisie d'un soi et la préoccupation de soi sont en revanche plus difficiles à identifier et il est facile de les confondre avec d'autres états d'esprit. Par exemple, nous avons de nombreux désirs mais tous ne sont pas motivés par l'attachement désirant. Nous pouvons avoir le désir de dormir, de

manger, de rencontrer nos amis ou de méditer sans être influencés par l'attachement. Un désir qui est de l'attachement dérange nécessairement notre esprit, mais puisqu'il peut nous affecter subtilement ou indirectement, il se peut que nous ayons du mal à l'identifier lorsqu'il se manifeste dans notre esprit.

QU'EST-CE QUE LA PRÉOCCUPATION DE SOI ?

Parmi les innombrables pensées conceptuelles qui se manifestent à partir de l'océan de notre esprit racine, la préoccupation de soi est la plus néfaste alors que l'esprit qui chérit et se préoccupe des autres est la plus bénéfique. Qu'est-ce que la préoccupation de soi exactement ? La préoccupation de soi est notre esprit en train de penser « je suis important » tout en négligeant les autres. Par définition, cet état d'esprit considère notre propre personne comme étant suprêmement importante et précieuse, et se développe à partir de l'apparence d'existence vraie du *moi*, du *je*. La perturbation mentale qu'est la préoccupation de soi fonctionne dans notre esprit presque tout le temps et c'est le cœur même de notre expérience samsarique.

Notre préoccupation de soi nous fait ressentir que notre bonheur et notre liberté, nos désirs et nos sentiments sont plus importants que ceux de toute autre personne, et que notre vie et nos expériences sont plus intéressantes. À cause de notre préoccupation de soi, nous sommes vexés lorsqu'on nous critique ou qu'on nous insulte, alors que nous ne le sommes pas lorsqu'un inconnu est critiqué. Il se peut même que nous soyons contents lorsqu'une personne que nous n'aimons pas est insultée. Lorsque nous souffrons, il nous semble que la chose la plus importante au monde est de faire cesser notre douleur le plus rapidement possible, mais quand c'est une autre personne qui souffre, nous sommes bien plus patients. La préoccupation de soi nous est si familière que nous imaginons difficilement vivre sans elle. Elle est pour nous presque aussi naturelle que notre respiration. Toutefois, si nous utilisons notre sagesse nous verrons que la préoccupation de soi est un esprit complètement dans l'erreur, qui n'a aucune base dans la réalité. Aucune raison valide ne nous permet de penser que nous

sommes plus importants que les autres. Pour les bouddhas, dont l'esprit ne fait aucune erreur et qui voient les choses exactement telles qu'elles sont, tous les êtres sont d'une importance égale.

La préoccupation de soi est une perception erronée car son objet observé – le *moi* intrinsèquement existant – n'existe pas. Le *moi* intrinsèquement existant, le *moi* que nous voyons habituellement, et le *moi* existant vraiment sont synonymes. Si nous observons notre esprit au moment où la préoccupation de soi se manifeste fortement, par exemple lorsque nous avons peur, que nous sommes mal à l'aise ou révoltés, nous nous apercevons que notre sensation de *moi* est très vive. À cause de l'ignorance de la saisie d'un soi, notre *moi* nous apparaît comme une entité réelle, solide, existant de son propre côté, indépendamment de notre corps et de notre esprit. Ce *moi* indépendant est appelé *moi intrinsèquement existant*, et il n'a aucune existence. Le *moi* que nous saisissons si fort, qui nous semble si important, que nous chérissons tant, et que nous passons toute notre vie à servir et à protéger est uniquement une invention de notre ignorance. Si nous réfléchissons profondément à ce point, nous prendrons conscience qu'il est vraiment ridicule de chérir et nous préoccuper d'une chose qui n'existe pas. Une explication de la manière dont le *moi intrinsèquement existant* n'existe pas se trouve dans le chapitre *La bodhitchitta ultime*.

En raison des empreintes de saisie d'un soi accumulées depuis des temps sans commencement, tout ce qui apparaît à notre esprit paraît exister intrinsèquement, y compris notre *moi*. Nous saisissons notre propre *moi* comme intrinsèquement existant et, de ce fait, nous saisissons le *moi* des autres comme intrinsèquement existant et nous concevons alors que nous-même et les autres sommes intrinsèquement différents. La préoccupation de soi qui ressent instinctivement « je suis suprêmement important et précieux » se manifeste alors en nous. En résumé, notre saisie d'un soi appréhende notre *moi* comme étant intrinsèquement existant et notre préoccupation de soi se préoccupe alors de ce *moi intrinsèquement existant* plus que de toute autre chose. Pour les êtres ordinaires, la saisie d'un soi et la préoccupation de soi sont intimement liées et presque inséparables. Nous pouvons dire que toutes deux sont des types d'ignorance parce qu'elles appréhendent

incorrectement un objet non existant, le *moi* intrinsèquement existant. Puisque toute action motivée par ces états d'esprit est une action contaminée qui nous fait renaître dans le samsara, il est également juste de dire que, pour les êtres ordinaires, la saisie d'un soi et la préoccupation de soi sont toutes deux la racine du samsara.

Il existe un type de préoccupation de soi plus subtil, qui n'est pas associé à la saisie d'un soi et n'est pas, par conséquent, un type d'ignorance. Ce type de préoccupation de soi existe dans l'esprit des pratiquants hinayanas qui ont complètement abandonné l'ignorance de la saisie d'un soi et toutes les autres perturbations mentales, et ont atteint le nirvana. Il leur reste cependant encore une forme subtile de préoccupation de soi qui se manifeste à partir des empreintes de saisie d'un soi et qui les empêche d'agir pour le bien de tous les êtres sensibles. L'explication de ce type de préoccupation de soi n'entre pas dans le cadre de ce livre. Ici, la préoccupation de soi fait référence à la préoccupation de soi des êtres ordinaires, un état d'esprit perturbé qui chérit et se préoccupe d'un soi non existant, et le considère comme suprêmement important.

LES DÉFAUTS DE LA PRÉOCCUPATION DE SOI

Il est impossible de trouver un seul problème, un seul malheur ou une seule expérience douloureuse qui ne provienne pas de la préoccupation de soi. Comme le dit le bodhissattva Shantidéva :

Tout le bonheur de ce monde
Provient du désir que les autres soient heureux.
Toute la souffrance de ce monde
Provient du désir d'être nous-même heureux.

Comment comprenons-nous cela ? Il a été dit précédemment que toutes nos expériences sont les effets de nos actions effectuées dans le passé : les expériences agréables sont les effets d'actions positives et les expériences désagréables les effets d'actions négatives. Les souffrances ne nous sont pas données en punition. Elles proviennent

toutes de notre esprit de préoccupation de soi qui désire le bonheur pour nous-même tout en négligeant le bonheur des autres. Il est possible de comprendre cela de deux manières. Premièrement, l'esprit de préoccupation de soi est le créateur de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Deuxièmement, la préoccupation de soi est la base pour ressentir toutes nos souffrances et tous nos problèmes.

Nous souffrons parce que dans nos vies précédentes, motivés par une intention égoïste – notre préoccupation de soi –, nous avons effectué des actions qui ont fait souffrir les autres. En résultat de ces actions, nous éprouvons nos souffrances et nos problèmes actuels. Ainsi, le véritable créateur de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes est notre esprit de préoccupation de soi. Si nous n'avions jamais commis d'actions négatives, il nous serait impossible d'éprouver un effet désagréable. Toutes les actions négatives sont motivées par des perturbations mentales, qui à leur tour proviennent de la préoccupation de soi. Nous pensons d'abord « je suis important » et, à cause de cela, nous avons l'impression que satisfaire nos désirs est de la plus haute importance. Ensuite, nous souhaitons obtenir ce qui nous paraît attirant et développons de l'attachement, nous ressentons de l'aversion pour ce qui nous paraît déplaisant et développons de la colère, et nous ressentons de l'indifférence vis-à-vis de ce qui nous paraît neutre et développons de l'ignorance. À partir de ces trois perturbations mentales, toutes les autres perturbations mentales se manifestent. La saisie d'un soi et la préoccupation de soi sont les racines de l'arbre de la souffrance, les perturbations mentales comme la colère et l'attachement sont le tronc de cet arbre, les actions négatives sont ses branches, et toutes les souffrances et douleurs du samsara en sont les fruits amers.

En comprenant la manière dont les perturbations mentales se développent, nous pouvons voir que la préoccupation de soi est au cœur même de notre négativité et de notre souffrance. En ne tenant aucun compte du bonheur des autres et en ne recherchant égoïstement qu'à satisfaire nos propres intérêts, nous commençons de nombreuses actions non vertueuses dont les seuls effets seront la souffrance. Il est possible de voir que tous les malheurs comme les maladies, les catastrophes naturelles et les guerres ont pour origine la

préoccupation de soi. Il est impossible de connaître la souffrance de la maladie ou de toute autre infortune si nous n'avons pas, à un moment ou à un autre de notre passé, créé sa cause, qui est nécessairement une action non vertueuse motivée par la préoccupation de soi.

Cela ne signifie pas qu'une personne souffre par sa faute et qu'il est donc inapproprié de ressentir de la compassion pour elle. Sous l'emprise de leurs perturbations mentales, les êtres vivants commettent des actions négatives et, chaque fois qu'ils sont sous l'influence d'une perturbation mentale, ils ne contrôlent pas leur esprit. Si un malade mental se blesse en se frappant la tête contre un mur, aucun médecin ne refusera de le soigner sous prétexte que c'est de sa faute. De la même manière, si au cours d'une vie antérieure, une personne a commis une action négative dont le résultat est maintenant une maladie grave, ce n'est pas une raison pour que nous n'éprouvions aucune compassion pour elle. En fait, en comprenant que les êtres vivants sont prisonniers des perturbations mentales, la cause de toutes leurs souffrances, notre compassion deviendra beaucoup plus forte. Pour pouvoir aider efficacement les autres, nous avons besoin d'une intention ancrée dans une profonde compassion, qui désire libérer les autres de leurs souffrances manifestes et de leurs causes sous-jacentes.

L'esprit de préoccupation de soi est également la base pour éprouver toutes nos souffrances et tous nos problèmes. Par exemple, beaucoup de personnes se sentent déprimées, découragées, malheureuses et souffrent mentalement lorsqu'elles ne peuvent pas réaliser leurs désirs, et certaines veulent même se suicider. Tout cela est dû à leur préoccupation de soi qui croit que leurs désirs sont si importants. C'est donc leur préoccupation de soi la principale responsable de leurs problèmes. Sans préoccupation de soi, il n'y aurait aucune base pour éprouver ces souffrances.

Il n'est pas difficile de voir comment la préoccupation de soi que nous avons dans cette vie-ci nous fait souffrir. Toutes les mésententes, querelles et bagarres proviennent de la préoccupation de soi des personnes impliquées. La préoccupation de soi nous fait maintenir très fermement nos opinions et nos intérêts, et nous ne sommes pas prêts à considérer une situation d'un autre point de vue. En conséquence,

nous nous mettons facilement en colère et désirons blesser verbalement, ou même physiquement, les autres. La préoccupation de soi nous rend déprimés chaque fois que nos désirs ne sont pas satisfaits, lorsque nos ambitions n'aboutissent pas ou que notre vie ne se déroule pas comme nous l'avions prévue. Si nous examinons tous les moments où nous avons été malheureux, nous découvrirons qu'ils se caractérisent par une préoccupation excessive de notre propre bien-être. Si nous perdons notre travail, notre maison, notre réputation ou nos amis, nous nous sentons tristes, mais c'est seulement parce que nous nous préoccupons si profondément de nous-même. Nous sommes très loin de nous sentir aussi soucieux lorsque d'autres personnes perdent leur travail ou sont séparées de leurs amis.

En elles-mêmes, les conditions externes ne sont ni bonnes ni mauvaises. Par exemple, nous pensons généralement que la richesse est désirable mais, si nous y sommes fortement attachés, elle n'amènera que des soucis et ne servira qu'à épuiser notre mérite. Par contre, si notre esprit est principalement gouverné par l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, même perdre toute notre fortune peut s'avérer utile, car cela nous donne la possibilité de comprendre la souffrance de ceux qui vivent des situations semblables et nous permet d'être moins distraits de notre pratique spirituelle. Même si nous arrivions à combler tous les désirs de notre préoccupation de soi, nous n'aurions aucune garantie d'être heureux, car chaque réussite samsarique apporte avec elle de nouveaux problèmes et conduit invariablement à de nouveaux désirs. Rechercher inlassablement à satisfaire nos désirs égoïstes, c'est comme boire de l'eau salée pour étancher notre soif. Plus nous nous livrons à nos désirs, plus nous avons soif.

Lorsque quelqu'un se suicide, c'est habituellement parce que ses désirs ne se sont pas réalisés mais cette situation lui était devenue insupportable uniquement parce que sa préoccupation de soi lui a donné l'impression que ses désirs étaient la chose la plus importante au monde. C'est à cause de la préoccupation de soi que nous prenons nos désirs et nos projets si au sérieux, et que nous sommes incapables d'accepter et d'apprendre des difficultés que la vie nous apporte. Nous ne devenons pas une meilleure personne simplement en satisfaisant

nos désirs de réussite dans les affaires de ce monde. Nous pouvons tout aussi bien faire grandir les qualités qui importent vraiment – comme la sagesse, la patience et la compassion – tant par nos échecs que par nos réussites.

Souvent, nous avons l'impression que notre malheur est provoqué par une autre personne et nous pouvons lui en vouloir. Cependant, si nous observons attentivement la situation, nous verrons que c'est toujours notre propre attitude mentale qui est responsable de notre malheur. Les actions d'une autre personne peuvent nous rendre malheureux uniquement si nous leur permettons d'induire une réponse négative en nous. Les critiques, par exemple, n'ont en elles-mêmes aucun pouvoir de nous blesser ; c'est seulement à cause de notre préoccupation de soi que nous sommes blessés. La préoccupation de soi nous rend si dépendants de l'opinion et de l'approbation des autres que nous perdons la liberté de répondre et d'agir de la manière la plus constructive.

Parfois, nous avons l'impression que la raison pour laquelle nous sommes malheureux, c'est qu'une personne que nous aimons a des ennuis. Nous avons besoin de nous souvenir qu'actuellement notre amour pour les autres est presque invariablement mélangé à l'attachement, qui est un état d'esprit centré sur soi. Par exemple, l'amour que les parents ressentent généralement pour leurs enfants est profond et authentique, mais ce n'est pas toujours un amour pur. D'autres sentiments y sont mêlés, tels que le besoin de se sentir aimés et appréciés en retour, la croyance que leurs enfants font partie d'eux dans une certaine mesure, un désir d'impressionner les autres à travers leurs enfants et l'espoir que, d'une certaine manière, les enfants réaliseront les rêves et les ambitions de leurs parents. Il est parfois très difficile de faire la différence entre notre amour et notre attachement pour les autres mais, quand nous en serons capables, nous verrons que c'est invariablement l'attachement la cause de notre souffrance. Un amour pur et inconditionnel ne provoque jamais aucune douleur ni aucune inquiétude, mais uniquement de la paix et de la joie.

Tous les problèmes de la société comme la guerre, la criminalité, la pollution, la drogue, la pauvreté, l'injustice et les disputes dans les

familles sont le résultat de la préoccupation de soi. En pensant que les êtres humains sont les seuls êtres importants et que la nature existe pour servir les désirs des humains, nous avons exterminé des milliers d'espèces animales et pollué la planète à tel point que le danger est grand que bientôt elle devienne inhabitable, même pour les êtres humains. Si tout le monde se mettait à chérir les autres, à se préoccuper du bonheur des autres, la plupart des problèmes majeurs du monde seraient résolus en quelques années.

La préoccupation de soi est comme une chaîne d'acier qui nous maintient emprisonnés dans le samsara. La raison fondamentale de nos souffrances est que nous sommes dans le samsara, et nous sommes dans le samsara parce que nous créons continuellement les actions perturbées et égocentriques qui perpétuent le cycle de la renaissance incontrôlée. Le samsara est l'expérience d'un esprit centré sur soi. Les six règnes du samsara, du règne des dieux au règne des enfers, sont tous des projections semblables à un rêve, provenant d'un esprit déformé par la préoccupation de soi et la saisie d'un soi. En nous faisant voir la vie comme une lutte constante pour servir et protéger notre propre *moi*, la saisie d'un soi et la préoccupation de soi nous poussent à commettre d'innombrables actions destructrices qui nous maintiennent prisonniers du cauchemar du samsara. Tant que nous n'aurons pas détruit ces deux types d'esprit, nous ne serons jamais vraiment libérés de la souffrance et ne connaîtrons jamais de vrai bonheur, nous ne contrôlerons jamais réellement notre esprit et nous ne serons jamais à l'abri du danger d'une renaissance inférieure.

Contrôler, même temporairement, notre préoccupation de soi est d'une grande valeur. Toute inquiétude, toute anxiété et toute tristesse ont pour base la préoccupation de soi. Dès que nous lâchons notre préoccupation obsessionnelle de notre propre bien-être, notre esprit se détend tout naturellement et devient léger. Même à l'annonce de mauvaises nouvelles, si nous parvenons à surmonter notre réaction égocentrique habituelle, notre esprit restera en paix. À l'inverse, si nous n'arrivons pas à soumettre notre préoccupation de soi, même les choses les plus insignifiantes nous perturbent. Si un ami nous critique, nous sommes immédiatement contrariés. Si le moindre de nos désirs ne se réalise pas, nous sommes abattus. Si un enseignant du dharma

dit quelque chose que nous ne voulons pas entendre, il se peut que nous nous fâchions ou même que nous perdions notre foi. Beaucoup de gens peuvent être très agités simplement parce qu'une souris entre dans leur chambre. Les souris ne mangent pas les êtres humains, alors pourquoi être contrariés ? C'est seulement la préoccupation de soi, cet état d'esprit stupide, qui nous perturbe. Si nous aimions la souris autant que nous nous aimons, nous serions contents de l'accueillir dans notre pièce et nous penserions « Elle a tout autant le droit que moi d'être ici ! »

Pour ceux qui aspirent à devenir pleinement éveillés, la préoccupation de soi est le pire défaut. C'est l'obstacle majeur empêchant de chérir et de nous préoccuper des autres. Ne pas parvenir à chérir et nous préoccuper des autres est l'obstacle majeur au développement de la grande compassion, et ne pas parvenir à développer la grande compassion est l'obstacle majeur au développement de la bodhitchitta et à l'entrée sur la voie mahayana, la voie de l'illumination. Puisque la bodhitchitta est la cause principale de la grande illumination, nous pouvons voir que la préoccupation de soi est aussi l'obstacle majeur à l'accomplissement de la bouddhété.

Nous sommes peut-être d'accord sur le fait que, objectivement, nous ne sommes pas plus importants qu'une autre personne et que la préoccupation de soi a de nombreux défauts, mais nous ressentons peut-être encore qu'elle est néanmoins indispensable. Si nous ne nous préoccuons pas de nous et ne prenons pas soin de nous, il est certain que personne d'autre ne le fera ! Cette manière de penser est incorrecte. Il est vrai que nous avons besoin de nous occuper de nous, mais nous n'avons pas besoin d'être motivés par la préoccupation de soi pour cela. Prendre soin de soi-même n'est pas se préoccuper de soi. Nous pouvons prendre soin de notre santé, avoir un travail, nous occuper de notre maison et de nos biens uniquement par égard pour le bien-être des autres. Si nous considérons que notre corps est un instrument nous permettant d'apporter des bienfaits aux autres, nous pouvons le nourrir, l'habiller, le laver et lui accorder du repos, tout cela sans préoccupation de soi. Un conducteur d'ambulance prend soin de son véhicule sans considérer que le véhicule lui appartient. De même, nous pouvons prendre soin de notre corps et de nos affaires

pour le bien les autres. Le seul moyen nous permettant de vraiment aider tous les êtres vivants est de devenir un bouddha, et le corps humain est le meilleur véhicule pour y parvenir. Par conséquent, nous avons besoin de prendre bien soin de notre corps. Si nous faisons cela avec une motivation de bodhitchitta, toutes les actions que nous effectuons pour prendre soin de notre corps deviennent une partie de la voie de l'illumination.

Nous pouvons parfois confondre préoccupation de soi avec confiance en soi ou respect de soi, mais en réalité ces choses n'ont rien à voir l'une avec l'autre. Ce n'est pas par respect de soi que nous voulons toujours le meilleur pour nous-même, et ce n'est pas non plus par respect de soi que nous trompons ou exploitons les autres ou que nous négligeons d'assumer nos responsabilités envers eux. Si nous examinons cela honnêtement, nous verrons que c'est notre préoccupation de soi qui nous pousse à agir d'une manière détruisant le respect que nous avons de nous-même et notre confiance. Certaines personnes, poussées par leur préoccupation de soi, sombrent dans l'alcoolisme ou la drogue, perdant complètement tout respect d'elles-mêmes dans le processus. À l'inverse, plus nous nous préoccupons du bonheur des autres et agissons pour leur bien, plus notre confiance et le respect que nous avons de nous-même grandissent. Le vœu du bodhissattva, par exemple, par lequel le bodhissattva promet de surmonter tout défaut et toute limite, d'acquérir toutes les qualités et d'œuvrer jusqu'à ce que tous les êtres vivants soient libérés des souffrances du samsara, est l'expression d'une immense confiance en soi qui va bien au-delà de celle d'un être centré sur lui-même.

Nous pouvons aussi nous interroger « Si je ne me chérissais pas, si je ne me préoccupais pas de moi, cela ne voudrait-il pas dire que je ne m'aime pas ? Il est certain que j'ai besoin de m'accepter et de m'aimer, car si je n'arrive pas à m'aimer comment puis-je aimer les autres ? » Il s'agit là d'un point important. Dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékawa explique un certain nombre d'engagements qui servent de lignes directrices au pratiquant de l'entraînement de l'esprit. Le premier engagement stipule « Ne permettez pas à votre pratique de l'entraînement de l'esprit de provoquer un comportement inapproprié. » Cet engagement conseille à ces pratiquants d'être bien

avec eux-mêmes. Si nous sommes trop critiques avec nous-même, nous nous replierons sur nous et nous nous découragerons, et il nous sera très difficile de tourner notre esprit vers les autres. Il est nécessaire d'être conscients de nos défauts sans pour autant nous haïr à cause d'eux. Cet engagement nous conseille aussi de prendre soin de nous et de veiller à nos besoins. Si nous essayons de vivre sans un minimum – par exemple, sans une alimentation suffisante et un toit – cela affectera probablement notre santé et notre capacité à aider les autres en sera affaiblie. De plus, ceux qui nous verront agir de manière extrême en concluront peut-être que nous sommes instables et, en conséquence, ils ne nous feront pas confiance ou ne croiront pas ce que nous disons. Dans ces circonstances, nous ne serons pas capables de les aider. Abandonner complètement la préoccupation de soi n'est pas une chose facile et cela prendra beaucoup de temps. Si nous ne sommes pas bien avec nous-même ou si nous négligeons sottement notre propre bien-être, nous n'aurons ni la confiance ni l'énergie nécessaires pour effectuer une transformation spirituelle aussi radicale.

Une fois libérés de toute préoccupation de soi, nous ne perdons pas le désir d'être heureux, mais nous comprenons que le bonheur véritable se trouve en aidant les autres. Nous avons découvert à l'intérieur de notre propre esprit une source inépuisable de bonheur, notre amour pour les autres. Les conditions extérieures difficiles ne nous abattent pas et les conditions agréables ne nous surexcitent pas, car nous sommes capables de transformer et d'apprécier les deux. Au lieu de chercher à réunir de bonnes conditions extérieures, nous canalisons notre désir de bonheur dans la détermination d'atteindre l'illumination, que nous reconnaissons comme étant le seul moyen de parvenir à un bonheur pur. Nous souhaitons de tout cœur jouir de la félicité ultime de la pleine illumination, mais uniquement pour le bien des autres. En effet, atteindre l'illumination est simplement le moyen d'accomplir notre vrai désir, accorder le même bonheur à tous les êtres vivants. Lorsque nous devenons un bouddha, notre bonheur rayonne éternellement sous forme de compassion, nourrissant tous les êtres vivants et les conduisant progressivement au même état.

En résumé, la préoccupation de soi est un état d'esprit totalement

inutile et sans aucune valeur. Il se peut que nous soyons très intelligents, mais si nous nous préoccupons uniquement de notre propre bien-être, nous ne pourrons jamais accomplir notre désir fondamental de bonheur. En réalité la préoccupation de soi nous rend stupides. Elle nous rend malheureux dans cette vie, nous pousse à commettre d'innombrables actions négatives qui provoquent de la souffrance dans les vies futures, nous enchaîne au samsara et bloque la voie de l'illumination. Chérir et nous préoccuper des autres a les effets opposés. En ne chérissant que les autres, en ne nous préoccupant que des autres, nous serons heureux dans cette vie-ci, nous effectuerons de nombreuses actions vertueuses qui conduisent au bonheur dans les vies futures, nous serons libérés des perturbations mentales qui nous maintiennent dans le samsara et nous développerons rapidement toutes les qualités nécessaires pour atteindre la pleine illumination.

COMMENT CESSER DE DÉVELOPPER LA PRÉOCCUPATION DE SOI

Si nous avons réalisé la vacuité, la simple absence des choses que nous voyons habituellement (une explication détaillée de ce sujet se trouve dans le chapitre *La bodhitchitta ultime*), depuis notre cœur, nous pensons « L'objet de ma préoccupation de soi, c'est seulement *moi que je vois habituellement*, qui en réalité n'existe pas. Ainsi, je dois absolument cesser de développer la préoccupation de soi, parce que son objet (*moi que je vois habituellement*) n'existe pas. » Nous méditons ensuite sur cette détermination encore et encore. En dehors de la méditation, nous nous refusons de chérir et de nous préoccuper de *nous-même que nous voyons habituellement*, en nous rappelant que ce *nous-même que nous voyons habituellement* n'existe pas. En faisant continuellement des efforts pour pratiquer cette méthode spéciale, qui est une instruction orale, nous pouvons facilement faire cesser l'apparition de la préoccupation de soi.

J'ai toutefois indiqué précédemment, que de manière générale, abandonner la préoccupation de soi n'est pas chose aisée, voici donc maintenant une explication détaillée de la manière de cesser de développer la préoccupation de soi. Depuis notre cœur, nous répétons

mentalement encore et encore les instructions expliquées précédemment sur les défauts de la préoccupation de soi et les avantages de chérir et de nous préoccuper des autres. En ayant une profonde familiarité avec la contemplation de la signification de ces instructions, nous prenons la ferme détermination de refuser de penser et de croire que nous sommes plus importants que les autres. Nous méditons ensuite sur cette détermination. Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation. Entre les séances de méditation, nous faisons des efforts pour mettre notre détermination en pratique.

Ayant pris la détermination de vaincre notre préoccupation de soi, l'étape suivante consiste à l'identifier au moment où elle se manifeste dans notre esprit. Pour ce faire, il est nécessaire d'examiner notre esprit tout au long du jour et de la nuit. Cela signifie que nous avons besoin de pratiquer comme Guéshé Bèn Goung'yal et d'observer notre propre esprit dans tout ce que nous pensons et croyons. Habituellement, nous gardons un œil sur ce que font les autres, mais il vaudrait bien mieux garder constamment un œil sur ce que notre esprit pense et croit. Chaque fois que nous travaillons, parlons, nous détendons ou étudions le dharma, une partie de notre esprit surveille toujours et examine les pensées qui se manifestent dans notre esprit. Dès que la perturbation mentale qu'est la préoccupation de soi est sur le point de se manifester, nous essayons de l'arrêter immédiatement. Si nous interceptons une perturbation mentale dans les premiers instants de son développement, il est assez facile de l'arrêter, mais si nous la laissons se développer pleinement, il devient très difficile de la contrôler.

La préoccupation de soi est l'une de nos perturbations mentales les plus destructrices. La raison pour laquelle nous développons naturellement la préoccupation de soi est que nous n'avons jamais fait d'effort pour apprendre à faire cesser le développement initial de la préoccupation de soi. Si nous interceptons notre esprit dès qu'il commence à se fixer sur l'objet de notre préoccupation de soi (notre *moi* intrinsèquement existant), il est assez facile d'empêcher la préoccupation de soi de se manifester et d'orienter nos pensées dans une direction plus constructive. Nous avons seulement besoin de nous

dire « cette manière de penser est inappropriée et va vite donner naissance à la préoccupation de soi, qui a de nombreux défauts ». Toutefois, si nous ne parvenons pas à intercepter la préoccupation de soi suffisamment tôt et que nous la laissons grandir, elle deviendra vite extrêmement puissante et très difficile à surmonter. Il en va de même pour toutes les autres perturbations mentales. Si nous prenons conscience suffisamment tôt d'avoir un cheminement de pensées perturbé, nous pouvons facilement l'écarter, mais si nous le laissons continuer, ces pensées monteront en puissance jusqu'à ce qu'il soit presque impossible de les arrêter.

L'abandon des perturbations mentales a trois niveaux. Le premier niveau consiste à identifier une perturbation mentale particulière lorsqu'elle est sur le point de se manifester et à l'empêcher de se manifester en nous rappelant ses inconvénients. C'est une chose simple à faire à partir du moment où nous surveillons notre esprit et nous devrions essayer de pratiquer ainsi constamment, quoi que nous fassions. En particulier, dès l'instant où nous remarquons que notre esprit se tend ou se sent mal, il est nécessaire d'être particulièrement vigilants, car un tel esprit est un terrain parfait pour les perturbations mentales. C'est pourquoi dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékhwawa dit « Remettez-vous-en toujours à un esprit heureux et à lui seul. »

Le deuxième niveau d'abandon de nos perturbations mentales consiste à les maîtriser en appliquant à chacune son opposant particulier. Par exemple, pour maîtriser notre attachement, nous pouvons méditer sur les défauts du samsara et remplacer notre attachement par l'esprit opposé, le renoncement. En méditant de façon régulière et systématique sur la voie de l'illumination, non seulement nous empêcherons les modes de pensée et les sentiments perturbés de se manifester, mais nous les remplacerons aussi par des modes de pensée vertueux forts et stables, basés sur la sagesse et non sur l'ignorance. Nous pouvons ainsi empêcher la plupart des perturbations mentales de se manifester. Par exemple, si nous avons une profonde familiarité avec la vue que les autres sont plus importants que nous-même, la préoccupation de soi se manifestera rarement.

Le troisième niveau d'abandon de nos perturbations mentales consiste à les abandonner complètement, ainsi que leurs graines, en parvenant à une réalisation directe de la vacuité. De cette manière, nous détruisons la saisie d'un soi, la racine de toutes les perturbations mentales.

Quand nous pratiquons la mise à égalité de soi et des autres expliquée précédemment, nous pensons « tout comme mon bonheur est important, celui de tous les autres l'est également ». De cette façon, nous partageons notre sentiment d'amour. Puisque cette pratique fait appel à notre sens de l'équité et ne nous confronte pas directement à notre esprit de préoccupation de soi, elle est plus facile à accepter et à pratiquer. Nous pouvons également nous dire que, quel que soit le degré de notre souffrance, nous ne sommes qu'une seule personne alors que les autres êtres vivants sont innombrables. Par conséquent, il est évidemment important qu'ils connaissent paix et bonheur. Nous considérons que chacun de nos dix doigts est très précieux, mais nous serions prêts à en sacrifier un pour sauver les neuf autres, alors qu'il serait absurde d'en sacrifier neuf pour en sauver un seul. De même, neuf personnes sont plus importantes qu'une seule, donc bien sûr d'innombrables êtres vivants sont plus importants qu'un seul. Il est donc logique de chérir et de nous préoccuper des autres au moins autant que de nous-même.

Parvenus à une certaine familiarité avec la pratique de la mise à égalité de soi et des autres, nous sommes prêts à affronter plus directement l'esprit de préoccupation de soi. Puisque la préoccupation de soi a tant de défauts, nous nous encourageons à lui faire face et à la vaincre dès qu'elle se manifeste dans notre esprit. En surveillant étroitement notre esprit tout le temps, nous pouvons nous entraîner à identifier la préoccupation de soi dès qu'elle se manifeste, puis nous rappeler immédiatement ses inconvénients. Guéshé Tchékhawa nous conseille de « rassembler tous les blâmes en un », voulant dire par-là qu'il nous faut tenir la préoccupation de soi pour responsable de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances. D'ordinaire, dès que les choses vont mal nous tenons les autres pour responsables, mais la véritable cause de nos problèmes est notre esprit de préoccupation de soi. Une fois que nous avons correctement identifié notre

préoccupation de soi, nous la considérons comme notre pire ennemie et la tenons pour responsable de toutes nos souffrances. Il est bon d'être tolérants avec les autres et de leur pardonner leurs faiblesses, mais nous ne devrions jamais tolérer notre préoccupation de soi, car plus nous sommes indulgents avec elle, plus elle nous fera du mal. Il vaut bien mieux être absolument impitoyables avec elle et la tenir pour responsable de tout ce qui va mal. Si nous voulons nous mettre en colère contre quelque chose, nous devrions nous mettre en colère contre le « démon » qu'est notre préoccupation de soi. En réalité, la colère dirigée contre la préoccupation de soi n'est pas une véritable colère, car elle est basée sur la sagesse et non sur l'ignorance, et sa fonction est de rendre notre esprit pur et paisible.

Pour pratiquer ainsi, nous avons besoin d'être très habiles. Si, en tenant notre préoccupation de soi pour responsable de tous nos problèmes, nous nous sentons coupables et incapables, cela indique que nous n'avons pas su faire une distinction claire entre tenir notre préoccupation de soi pour responsable et nous tenir pour responsables. Il est vrai que la préoccupation de soi est la responsable de tous nos problèmes, mais cela ne veut pas dire que nous sommes nous-même à tenir pour responsables. Une fois encore, nous avons besoin d'apprendre à faire la distinction entre nous et nos perturbations mentales. Si quelqu'un nous attaque, ce n'est pas de notre faute, mais de la faute de notre préoccupation de soi. Pourquoi ? Parce que c'est l'effet karmique d'une de nos actions non vertueuses effectuées dans une vie antérieure sous l'influence de la préoccupation de soi. De plus, notre agresseur nous fait du mal uniquement à cause de sa propre préoccupation de soi, et lui en vouloir ne servira à rien car cela nous rendra uniquement plus amers. Par contre, si nous rejetons toute la responsabilité sur notre esprit de préoccupation de soi et décidons de le détruire, non seulement nous resterons sereins, mais nous saperons également la base de toutes nos souffrances à venir.

Reconnaître les défauts de notre préoccupation de soi et développer ensuite le désir de la vaincre n'est pas un enseignement facile à mettre en pratique. Nous avons donc besoin d'être patients. Une pratique qui convient à une certaine personne ne convient pas nécessairement à quelqu'un d'autre, et une pratique qui convient à une

personne à un moment donné ne convient pas nécessairement à cette même personne à un autre moment. Bouddha ne s'attendait pas à ce que nous mettions immédiatement tous ses enseignements en pratique, car ils sont destinés à des pratiquants très divers dont les dispositions et les niveaux sont différents. De plus, certaines instructions ne peuvent pas être pratiquées au moment où nous mettons l'accent sur d'autres pratiques, de même qu'il n'est pas adapté de boire du thé et du café en même temps. Les instructions du dharma sont semblables à un remède et ont besoin d'être administrées avec habileté, en tenant compte de la nature de chaque individu et de ses besoins particuliers. Par exemple, pour nous encourager à développer le renoncement – le désir de nous libérer du samsara – Bouddha a donné des enseignements détaillés qui montrent que la nature de la vie ordinaire, c'est la souffrance. Pourtant, tout le monde ne peut pas mettre en pratique ces enseignements immédiatement. Pour certains, méditer sur la souffrance est uniquement une cause de découragement. Au lieu de développer un esprit de renoncement joyeux, ils sont simplement déprimés. Pour ces personnes, mieux vaut ne pas méditer sur la souffrance à ces moments-là mais y revenir plus tard, quand leur esprit sera plus fort et leur sagesse plus claire.

Si en pratiquant des enseignements avancés nous nous apercevons que notre orgueil et notre confusion augmentent, cela indique que nous ne sommes pas encore prêts pour ces enseignements et que nous avons d'abord besoin de mettre l'accent sur la construction de fondements solides avec les pratiques de bases. Si une méditation ou une pratique n'a pas un bon effet sur notre esprit, si elle nous rend malheureux ou accroît nos perturbations mentales, cela indique clairement que nous ne pratiquons pas correctement. Plutôt que de forcer obstinément, il peut être préférable de mettre cette pratique momentanément de côté et demander conseil à des pratiquants expérimentés. Nous pourrions la reprendre une fois que nous aurons compris ce que nous ne faisons pas correctement et la manière correcte de pratiquer. Par contre, ce que nous ne devrions jamais faire, c'est rejeter l'une des instructions du dharma en pensant « je ne pratiquerai jamais cela ».

Lorsque nous allons faire des courses, nous ne nous sentons pas

obligés de tout acheter dans le magasin, mais il est utile de nous souvenir de ce qui s'y trouve afin de pouvoir y retourner par la suite quand nous avons besoin de quelque chose. De la même manière, lorsque nous écoutons des enseignements du dharma, il se peut que nous ne soyons pas immédiatement capables de mettre en pratique tout ce que nous avons entendu, mais il est néanmoins important de nous souvenir de tout afin de parvenir à une compréhension bien structurée de l'ensemble du dharma. Plus tard, lorsque nous sommes prêts, nous pouvons mettre en pratique les instructions que nous avons entendues. Les instructions du Lamrim (les étapes de la voie de l'illumination) ont le grand avantage de nous fournir une structure, un entrepôt, à l'intérieur duquel nous pouvons conserver tous les enseignements du dharma que nous avons entendus.

Si nous ne gardons en mémoire que les enseignements que nous sommes capables d'appliquer immédiatement dans notre situation actuelle, alors quand les circonstances changeront, nous n'aurons rien sur quoi nous appuyer. En revanche, si nous pouvons garder en mémoire tous les enseignements que nous avons reçus, nous aurons à notre disposition une très grande gamme d'instructions que nous pouvons utiliser au bon moment. Une pratique qui maintenant peu nous paraître obscure et n'avoir que peu de sens peut par la suite devenir une partie essentielle de notre pratique spirituelle. Il est important d'avancer avec prudence et à notre propre rythme, sinon nous pourrions nous sentir désorientés ou découragés, et même finir par rejeter complètement le dharma.

Il n'y a pas de pratique spirituelle plus grande que celle consistant à identifier la préoccupation de soi chaque fois qu'elle se manifeste et ensuite à la tenir pour responsable de tous nos problèmes. Peu importe le temps consacré à cela, même si cela nous prend des années ou toute notre vie, nous avons besoin de continuer jusqu'à ce que notre préoccupation de soi soit entièrement détruite. Il est important de ne pas être pressés de voir des résultats, mais plutôt de pratiquer avec patience et sincérité. L'attente de résultats rapides est elle-même basée sur la préoccupation de soi et c'est le meilleur moyen d'être déçus. Si nous pratiquons avec joie et constance et que, en même temps, nous purifions notre négativité, accumulons du mérite et recevons des

bénédiction, il est certain que nous réussirons à diminuer et finalement abandonner notre préoccupation de soi.

Même lorsque nous avons du mal à méditer, nous pouvons pratiquer l'attention et la vigilance dans notre vie quotidienne et faire cesser la préoccupation de soi dès qu'elle se manifeste. C'est une pratique simple mais qui donne de très bons résultats. En nous y entraînant continuellement, nos problèmes disparaîtront et nous serons naturellement heureux tout le temps. Certaines personnes ont réussi à abandonner complètement leur préoccupation de soi et se préoccupent maintenant uniquement des autres. En résultat, tous leurs problèmes ont disparu et leur esprit est toujours plein de joie. Je vous garantis que moins vous vous préoccupez de vous-même et plus vous chérez et vous vous préoccupez des autres, plus vous serez heureux.

Nous avons besoin de garder dans notre cœur une ferme détermination de renoncer à notre esprit de préoccupation de soi. Si nous mettons cette détermination en pratique en utilisant l'effort *armure*, jour après jour, année après année, notre préoccupation de soi diminuera progressivement et finira par cesser totalement. Les premiers guéshés kadampas disaient souvent que pour mener une vie vertueuse, nous avons uniquement besoin de nuire à nos perturbations mentales autant que possible et d'aider les autres autant que possible. Comprenant cela, nous menons une guerre continue contre notre ennemie intérieure, la préoccupation de soi, et, à la place, nous efforçons de chérir et de nous préoccuper des autres, et de les aider.

Pour détruire complètement notre préoccupation de soi, nous avons besoin de nous appuyer sur la pratique de l'échange de soi avec les autres. Dans cette pratique, nous ne nous accrochons plus à notre propre bonheur mais ressentons à l'inverse que tous les êtres vivants, ainsi que leurs besoins et leurs souhaits, sont d'une importance suprême. Le bien-être des autres est notre unique préoccupation.

Une personne qui s'échange totalement avec les autres n'a aucune préoccupation de soi, mais cela ne signifie pas pour autant que cette personne ne s'occupe pas d'elle-même. Elle prend soin d'elle-même

mais en pensant au bien des autres. Elle se considère comme un serviteur au service de tous les êtres vivants et comme leur appartenant. Mais même les serviteurs ont besoin de manger et de se reposer pour être efficaces. De manière générale, il serait tout à fait insensé de, par exemple, donner tout ce que nous possédons et de ne plus rien avoir pour vivre ou soutenir notre pratique spirituelle. Puisque notre véritable désir est d'aider tous les êtres vivants et que la seule manière de le faire est de devenir un bouddha, nous avons besoin de protéger notre pratique spirituelle en organisant notre vie de façon à pouvoir pratiquer avec le maximum d'efficacité. Par ailleurs, lorsque nous aidons les autres, il est également nécessaire de nous assurer que l'aide apportée à une seule personne ne réduit pas fortement notre capacité à aider un grand nombre de personnes. Dans notre cœur, nous donnerions avec joie tout ce que nous possédons pour aider une seule personne, mais en pratique, nous avons besoin de gérer notre temps et nos ressources afin de pouvoir aider le mieux possible tous les êtres vivants.

La pratique de l'échange de soi avec les autres appartient à la lignée spéciale de la sagesse transmise par Bouddha Shakyamouni à Atisha et à Djé Tsongkhapa par l'intermédiaire de Mandjoushri et de Shantidéva. La bodhitchitta développée grâce à cette méthode est plus profonde et plus puissante que la bodhitchitta développée par d'autres méthodes. Tous ceux qui s'intéressent au développement spirituel peuvent réduire leur préoccupation de soi et apprendre à chérir et à se préoccuper des autres. Par contre, une réalisation complète de l'échange de soi avec les autres est un accomplissement très profond. Pour transformer notre esprit d'une manière aussi radicale, nous avons besoin d'une foi profonde en cette pratique, de mérite en abondance et des puissantes bénédictions d'un guide spirituel ayant une expérience personnelle de ces enseignements. Quand toutes ces conditions favorables sont réunies, la pratique de l'échange de soi avec les autres n'est pas difficile.

Nous nous interrogeons peut-être sur la nécessité de chérir et de nous préoccuper des autres plus que de nous-même. Plutôt que de viser des réalisations spirituelles aussi élevées, ne vaudrait-il pas mieux mettre l'accent sur l'aide pratique que nous pouvons apporter

aux autres dès maintenant ? Sans compassion ni sagesse, nous ne savons pas si aider les autres de manière concrète va leur être bénéfique ou bien leur nuire. Nous avons besoin de savoir que le bonheur ou la paix de l'esprit qui provient des plaisirs ordinaires n'est pas un véritable bonheur, mais juste de la souffrance changeante, une diminution d'une souffrance précédente. Les gens ont besoin du bonheur et de la paix de l'esprit qui provient de la sagesse. La sagesse réalisant le sens des instructions sur l'échange de soi avec les autres apportera un bonheur pur et éternel.

Nous avons besoin d'entraîner notre esprit à l'échange de soi avec les autres pour la raison suivante : notre préoccupation de soi interfère à la fois avec notre intention et notre capacité à aider les autres. La préoccupation de soi nous empêche d'avoir un amour universel impartial pour tous les êtres vivants, et tant que notre désir de les aider reste mélangé à la préoccupation de soi, nous ne pouvons jamais être sûrs que nos actions leur seront véritablement bénéfiques. Nous voulons peut-être sincèrement aider certaines personnes, comme les membres de notre famille, nos amis ou les personnes dans le besoin, mais nous attendons généralement quelque chose en retour et sommes blessés ou déçus quand cela ne se produit pas. Puisque notre désir d'aider est mélangé à des préoccupations égoïstes, notre aide est presque toujours accompagnée d'une attente ou de l'espoir d'une gratification personnelle. Puisque notre intention est impure, notre aptitude à aider manque de force et reste limitée.

Si nous prétendons agir pour le bien de tous sans faire aucun effort pour éliminer notre préoccupation de soi, alors nos belles paroles sont juste des mots et ne viennent pas de notre cœur et de notre sagesse. Bien sûr, nous aidons les autres concrètement chaque fois que nous le pouvons, mais en nous souvenant toujours que notre intention principale est d'améliorer notre esprit. En nous entraînant à l'échange de soi avec les autres, nous finirons par connaître le bonheur ultime de la bouddhité et posséderons tout pouvoir pour aider tous les êtres vivants. À ce moment-là seulement nous serons en mesure de dire « je suis un bienfaiteur de tous les êtres vivants » De cette manière, notre entraînement à l'échange de soi avec les autres réalise à la fois notre propre objectif et celui des autres.

Actuellement, notre tâche la plus importante est d'entraîner notre esprit, et en particulier de renforcer notre intention d'être au service des autres. Dans *La Lettre amicale*, Nagardjouna dit que même si pour le moment nous n'avons peut-être pas la capacité d'aider les autres, si nous gardons continuellement à l'esprit l'intention de le faire, notre aptitude à les aider s'améliorera progressivement. En effet, plus nous chérissons et nous nous préoccupons des autres, plus notre mérite, notre sagesse et notre capacité à véritablement les aider grandiront, et les occasions d'aider concrètement se présenteront naturellement.

COMMENT EST-IL POSSIBLE DE NOUS ÉCHANGER AVEC LES AUTRES ?

Nous échanger avec les autres ne veut pas dire que nous devenons l'autre personne, mais que nous échangeons l'objet que nous chérissons, dont nous nous préoccupons, qui passe de nous-même aux autres. Pour comprendre comment cela est possible, nous avons besoin de comprendre que l'objet de notre préoccupation de soi change constamment. Lorsque nous sommes jeunes, l'objet de notre préoccupation de soi est une petite fille ou un petit garçon, mais plus tard cet objet devient un adolescent, puis une personne adulte et finalement une personne âgée. Actuellement, nous chérissons et nous nous préoccupons peut-être d'un être humain particulier appelé Marie ou Jean mais, après notre mort, l'objet que nous chérirons et dont nous nous préoccuperons changera complètement. Ainsi, l'objet que nous chérissons et dont nous nous préoccupons change continuellement au cours de cette vie-ci, mais aussi d'une vie à l'autre. Puisque notre préoccupation passe naturellement d'un objet à l'autre, en nous entraînant à la méditation, il est certain que nous pouvons changer l'objet que nous chérissons et dont nous nous préoccupons, et le faire passer de nous-même aux autres.

À cause de notre ignorance, nous nous accrochons très fermement à notre corps et pensons « ceci est mon corps ». En identifiant ce corps comme étant « à moi », nous le chérissons très tendrement et nous nous en préoccupons, en ayant l'impression que c'est notre bien le plus précieux. Pourtant, notre corps appartient en réalité aux autres, nous

ne l'avons pas apporté avec nous de notre vie précédente mais l'avons reçu de nos parents de cette vie-ci. Au moment de la conception, notre conscience est entrée dans l'union du sperme de notre père et de l'ovule de notre mère, et cette cellule s'est progressivement transformée en notre corps actuel. Ensuite, notre esprit s'est identifié à ce corps et nous avons commencé à le chérir, à nous en préoccuper. Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva dit que notre corps n'est pas réellement à nous, mais qu'il appartient aux autres. Il a été produit par les autres, et après notre mort les autres s'en débarrasseront. Si nous contemplons cela attentivement, nous prendrons conscience que nous sommes déjà en train de chérir, de nous préoccuper d'un objet qui en réalité appartient aux autres. Alors, pourquoi ne pouvons-nous pas chérir et nous préoccuper d'autres êtres vivants ? De plus, nous préoccuper de notre corps n'aboutit qu'à une renaissance à l'intérieur du samsara, alors que chérir et nous préoccuper des autres est une cause pour atteindre le nirvana, l'état au-delà de la douleur.

Moi et l'autre sont des termes relatifs, un peu comme *cette montagne-ci* et *cette montagne-là*, mais pas comme *un âne* et *un cheval*. Lorsque nous regardons un cheval, nous ne pouvons pas dire que c'est un âne, de même que nous ne pouvons pas dire qu'un âne est un cheval. Par contre, si nous grimpons d'abord sur une montagne située à l'est, nous l'appelons *cette montagne-ci* et nous appelons la montagne située à l'ouest *cette montagne-là*. Si ensuite nous descendons de la montagne située à l'est pour grimper sur la montagne située à l'ouest, alors la montagne ouest deviendra *cette montagne-ci* et la montagne est *cette montagne-là*. Par conséquent *cette montagne-ci* et *cette montagne-là* dépendent de notre point de référence. Cela est également vrai pour *moi* et *l'autre*. Descendre de la montagne *moi* permet de grimper sur la montagne *l'autre* et ainsi de chérir et se préoccuper des autres autant que nous nous chérissons et nous préoccuons actuellement de nous-même. Nous pouvons faire cela en reconnaissant que du point de vue de l'autre, c'est lui ou elle qui est *moi*, alors que c'est nous qui sommes *l'autre*.

Les personnes habiles dans la pratique du mantra secret (ou tantra) ont une profonde expérience de l'échange de soi avec les

autres. Dans la pratique tantrique de l'autogénération, nous échangeons notre *moi* actuel avec celui d'un bouddha tantrique. Imaginons une pratiquante de Vajrayogini nommée Sarah. Lorsque Sarah n'est pas en train de faire sa pratique tantrique, son corps ordinaire lui apparaît, elle s'identifie à ce corps, le chérit et s'en préoccupe. Par contre, lorsqu'elle se concentre profondément sur la méditation de l'autogénération, le sentiment d'être Sarah et d'avoir le corps de Sarah disparaît complètement. Au lieu de s'identifier au corps de Sarah, la pratiquante s'identifie au corps divin de Bouddha Vajrayogini et elle développe la pensée « je suis Vajrayogini ». À ce moment-là, la pratiquante a entièrement changé l'objet qu'elle chérit. Elle est passée du corps impur d'un être ordinaire au corps non contaminé d'un être pleinement éveillé, Bouddha Vajrayogini. En s'entraînant à cette méditation, la pratiquante acquiert une profonde familiarité avec le corps de la déité et en vient à s'identifier complètement à ce corps. Puisque le corps de Vajrayogini est un corps pur, s'identifier à lui et le chérir est une cause d'illumination. Nous pouvons voir à partir de cela qu'il est certain qu'il est possible de changer notre base d'identification. Cela dépend uniquement de notre motivation et de notre familiarité. Une explication détaillée de la pratique tantrique se trouve dans les livres *Un Bouddhisme moderne*, *Le Nouveau Guide du Pays des Dakinis* et *Les Terres et Les Voies tantriques*.

LA PRATIQUE PROPREMENT DITE DE L'ÉCHANGE DE SOI AVEC LES AUTRES

Nous pensons :

Depuis des temps sans commencement, j'ai œuvré pour mes propres intérêts, essayant de trouver le bonheur et d'éviter la souffrance, mais que m'ont apporté tous ces efforts ? Je continue de souffrir, mon esprit est toujours incontrôlé, j'éprouve encore déception sur déception et je suis toujours dans le samsara. Tout cela est la faute de ma préoccupation de soi. C'est mon pire ennemi et un poison terrible qui fait du mal, à moi et aussi aux autres.

À l'inverse, chérir et se préoccuper des autres est la base de tout bonheur et de tout bien. Les êtres qui sont maintenant des bouddhas

ont vu la futilité d'œuvrer pour leur propre intérêt et ils ont décidé à la place d'œuvrer pour les autres. En résultat, ils sont devenus des êtres purs, libérés de tous les problèmes du samsara, et ils ont atteint le bonheur durable de la pleine illumination. Je dois absolument inverser mon attitude puérile ordinaire : à partir de maintenant je cesserai de me préoccuper de moi et me préoccuperai uniquement des autres.

En comprenant les puissants inconvénients de nous chérir et de nous préoccuper de nous-même, et les grands avantages de chérir et de nous préoccuper de tous les êtres vivants comme cela a été expliqué précédemment, et en nous rappelant que nous avons pris la détermination d'abandonner notre préoccupation de soi et de toujours chérir tous les êtres vivants sans exception, nous pensons du fond de notre cœur :

Je dois absolument renoncer à me chérir et à me préoccuper de moi, et à la place chérir et me préoccuper de tous les êtres vivants sans exception.

Nous méditons ensuite sur cette détermination. Nous pratiquons continuellement cette méditation jusqu'à ce que nous croyons spontanément que le bonheur et la libération de chaque être vivant sont bien plus importants que les nôtres. Cette croyance est la réalisation de l'échange de soi avec les autres, et donnera naissance à un profond sentiment d'amour qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants. Nous méditons sur ce sentiment aussi longtemps que nous le pouvons.

Nous essayons d'emmener avec nous ce sentiment entre nos séances de méditations. Quelle que soit la personne rencontrée, nous pensons « Cette personne est importante. Son bonheur et sa libération sont importants. » Chaque fois que la préoccupation de soi commence à se manifester dans notre esprit, nous pensons « la préoccupation de soi est un poison, je ne tolérerai pas sa présence dans mon esprit ». De cette manière, nous pouvons changer l'objet que nous chérissons et dont nous nous préoccuons, pour passer de nous-même à tous les êtres vivants. Lorsque nous aurons développé un amour spontané qui se préoccupe de tous les êtres, nous aurons obtenu la réalisation de

l'échange de soi avec les autres.

Si nos désirs ne se réalisent pas et que nous commençons à nous sentir mal, nous nous souvenons immédiatement que ce n'est ni la faute de l'autre personne, ni celle de la situation, mais celle de notre propre esprit de préoccupation de soi, qui ressent instinctivement « mes désirs sont de la plus haute importance ». Rester continuellement conscients des dangers de notre préoccupation de soi renforcera notre résolution d'abandonner cette perturbation mentale et, au lieu de nous apitoyer sur nous-même lorsque nous avons des problèmes, nous pouvons nous servir de notre propre souffrance pour nous rappeler les souffrances des innombrables êtres mères et développer amour et compassion pour eux.

Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva explique une méthode spéciale pour renforcer notre expérience de l'échange de soi avec les autres. Au cours de la méditation, nous imaginons que nous nous échangeons avec une autre personne en prenant sa place et nous essayons de voir le monde de son point de vue. D'ordinaire, la pensée *moi* se développe sur la base de notre propre corps et de notre propre esprit, mais là nous essayons de penser *moi* en observant le corps et l'esprit d'une autre personne. Cette pratique nous aide à développer une profonde empathie pour les autres et nous montre qu'ils ont un *soi* qui est également un *moi*, et que ce *moi* est tout aussi important que notre propre *moi*. C'est parce qu'une mère a la capacité de s'identifier aux sentiments de son bébé qu'elle peut comprendre bien mieux que quiconque les besoins et les désirs de son enfant. De même, au fur et à mesure que nous nous familiariserons avec cette méditation, notre compréhension des autres et notre empathie pour eux grandiront.

Cette technique est particulièrement puissante quand nous l'appliquons à une personne avec qui nous avons une relation difficile, par exemple une personne que nous n'aimons pas ou que nous considérons comme notre rivale. En nous imaginant être cette personne et en voyant la situation de son point de vue, il nous sera difficile de maintenir nos attitudes perturbées. En comprenant à partir de notre propre expérience la relativité de *moi* et *l'autre*, et en

apprenant à voir notre *moi* comme étant *l'autre*, nous deviendrons bien plus objectifs et impartiaux envers nous-même, et notre sensation d'être le centre de l'univers vacillera. Nous serons plus ouverts au point de vue des autres, plus tolérants et plus compréhensifs, et nous traiterons naturellement les autres avec plus de respect et de considération. Une explication plus détaillée de cette pratique se trouve dans le livre *Trésor de contemplation*.

En résumé, grâce à la pratique des instructions de l'entraînement de l'esprit, le bodhissattva Langri Tangpa et d'innombrables autres pratiquants du passé ont atteint de profondes réalisations spirituelles, en particulier la réalisation complète de l'échange de soi avec les autres. Au début, ces pratiquants étaient centrés sur eux-mêmes, comme nous, mais grâce à une persévérance constante, ils ont réussi à éliminer entièrement leur préoccupation de soi. Si nous pratiquons ces instructions patiemment et de tout notre cœur, il n'y a aucune raison pour que nous n'atteignons pas des réalisations semblables. Il ne faut pas nous attendre à détruire immédiatement notre préoccupation de soi, mais grâce à une pratique patiente, elle faiblira graduellement et finira par cesser totalement.



*À travers le miroir des enseignements de Bouddha, le dharma, nous
pouvons voir nos propres défauts et avons la possibilité de les enlever*

La grande compassion

Parvenus à une certaine expérience de l'amour qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants, nous pouvons alors élargir et approfondir notre compassion. Ce chapitre nous révèle la méthode pour le faire. De manière générale, tout le monde possède déjà un certain degré de compassion. Nous ressentons tous de la compassion lorsque nous voyons notre famille ou nos amis dans la détresse et, même les animaux ressentent de la compassion lorsqu'ils voient souffrir leurs petits. Notre compassion est notre graine de bouddha, ou nature de bouddha, notre potentiel pour devenir un bouddha. Tous les êtres vivants finiront par devenir des bouddhas parce que tous possèdent cette graine.

Une chienne qui voit souffrir ses chiots développe le désir de les protéger et de les libérer de la douleur. Ce désir animé par la compassion est sa graine de bouddha. Mais malheureusement les animaux sont incapables de s'entraîner à la compassion, et leur graine de bouddha ne peut donc pas mûrir. Par contre, les êtres humains ont une merveilleuse opportunité de pouvoir développer leur nature de bouddha. Grâce à la méditation, nous pouvons élargir et approfondir notre compassion jusqu'à ce qu'elle se transforme en l'esprit de grande compassion, la compassion universelle – le désir sincère de libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance. En améliorant cet esprit de compassion universelle, il finira par se transformer en la compassion d'un bouddha, qui possède le véritable pouvoir de libérer tous les êtres vivants. Ainsi, la méthode pour devenir un bouddha consiste à éveiller notre compassion, notre nature de bouddha et à mener à terme l'entraînement à la compassion universelle. Seuls les êtres humains peuvent faire cela.

La compassion est l'essence même d'une vie spirituelle et la pratique principale de ceux qui ont consacré leur vie à l'accomplissement de l'illumination. C'est la racine des trois joyaux, Bouddha, le dharma et la sangha. C'est la racine de Bouddha parce

que tous les bouddhas sont nés de la compassion. C'est la racine du dharma parce que les bouddhas donnent les enseignements du dharma en ayant pour seule motivation la compassion pour les autres. C'est la racine de la sangha parce qu'en écoutant et en pratiquant les enseignements du dharma, donnés par compassion, nous devenons un sangha, un être supérieur.

QU'EST-CE QUE LA COMPASSION ?

Qu'est-ce que la compassion précisément ? La compassion est un esprit motivé par l'amour qui chérit et se préoccupe des autres êtres vivants, et qui désire les délivrer de leur souffrance. Parfois, nous pouvons souhaiter par égoïsme qu'une autre personne soit libérée de ses souffrances. Cela est assez courant dans les relations basées principalement sur l'attachement. Par exemple si notre ami est malade ou en dépression, il se peut que nous souhaitions qu'il se rétablisse rapidement afin de pouvoir à nouveau profiter de sa compagnie mais, à la base, ce souhait est égocentrique et n'est pas une véritable compassion. Une véritable compassion repose nécessairement sur l'amour qui chérit et se préoccupe des autres.

Nous avons déjà un certain degré de compassion, mais cette compassion est très partielle et limitée. Si notre famille ou nos amis souffrent, nous ressentons aisément de la compassion pour eux, mais il nous est bien plus difficile de ressentir les mêmes sentiments pour ceux que nous trouvons désagréables ou pour des inconnus. De plus, nous ressentons de la compassion pour ceux qui éprouvent des douleurs manifestes, mais pas pour ceux qui jouissent de bonnes conditions, et moins encore pour ceux qui commettent des actions néfastes. Si nous voulons sincèrement réaliser notre potentiel en atteignant la pleine illumination, nous avons besoin d'élargir le champ de notre compassion jusqu'à ce qu'elle embrasse tous les êtres vivants sans exception, tout comme une mère aimante ressent de la compassion pour tous ses enfants, que ceux-ci se comportent bien ou mal. Contrairement à notre compassion limitée actuelle, qui se manifeste déjà naturellement de temps en temps, la compassion

universelle doit d'abord être cultivée en nous entraînant sur une longue période.

COMMENT DÉVELOPPER LA COMPASSION

La compassion se cultive en deux étapes essentielles. D'abord, nous avons besoin de chérir et de nous préoccuper des autres. Ensuite, sur la base de l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, nous avons besoin de contempler leur souffrance. En faisant cela, nous allons naturellement développer de la compassion pour eux. Habituellement, lorsque nous voyons un ennemi souffrir, nous ne développons pas de compassion parce que nous ne chérissons pas cette personne et nous ne nous préoccupons pas d'elle. Lorsque nous voyons un ami souffrir, notre manière de réagir est à l'opposé, parce que nous chérissons cet ami et nous nous préoccupons de lui. Chérir et se préoccuper des autres est le fondement permettant de développer la compassion. La manière permettant de faire naître et de faire grandir en nous l'amour qui chérit et se préoccupe des autres a déjà été expliquée. Nous avons maintenant besoin de contempler comment chaque être samsarique fait l'expérience de la souffrance.

Pour commencer, nous pouvons penser à ceux qui actuellement éprouvent d'intenses douleurs manifestes. Un très grand nombre d'êtres humains éprouvent de terribles souffrances mentales et physiques dues à des maladies comme le cancer, le sida ou la maladie de Parkinson. Combien de personnes ont perdu un être cher, un enfant ou un ami, mort du fléau du cancer, après l'avoir vu dépérir, sachant que le cancer est difficile à guérir ? Tous les jours des milliers de personnes meurent en éprouvant les douleurs atroces dues à la maladie ou à un accident. Ils sont séparés à jamais de tous ceux qu'ils aiment, sans en avoir le choix, et ceux qu'ils laissent derrière eux restent souvent inconsolables dans leur chagrin et dans leur solitude. Imaginez une vieille femme qui perd son mari, le compagnon de toute une vie, rentrant pleine de tristesse chez elle après les obsèques, dans une maison vide, pour y vivre seule le restant de ses jours.

Partout dans le monde, nous pouvons voir que des millions de personnes souffrent des horreurs de la guerre et de la purification ethnique, victimes de bombes, de mines antipersonnel et de massacres. Imaginez que c'est votre enfant qui est sorti jouer dans les champs et qui, en marchant sur une mine, perd un de ses membres, ou même la vie. Dans le monde entier, des centaines de milliers de réfugiés vivent dans des camps sordides, espérant pouvoir un jour retourner vivre dans leur maison en ruine. Beaucoup d'entre eux attendent chaque jour de retrouver les personnes qu'ils aiment, ne sachant pas si elles sont encore vivantes.

Chaque année, des catastrophes naturelles (inondations, tremblements de terre, ouragans, etc.) dévastent des peuples entiers et laissent les populations sans abri et affamées. En quelques secondes, un tremblement de terre peut tuer des milliers de personnes, détruire leurs maisons et tout enfouir sous des tonnes de gravats. Pensez à ce que nous ressentirions si cela nous arrivait. La famine et la sécheresse sont le quotidien dans de nombreux pays à travers le monde. Des populations entières ont tout juste de quoi survivre, arrivant difficilement à trouver chaque jour quelques restes pour un maigre repas, tandis que d'autres, moins fortunées encore, meurent de faim. Imaginez les tourments de voir mourir à petit feu ceux que vous aimez, sachant que vous ne pouvez rien faire. Chaque fois que nous lisons ou regardons le journal, nous voyons des êtres vivants pris dans d'effroyables douleurs, et nous connaissons tous dans notre entourage des personnes qui éprouvent d'immenses souffrances mentales ou physiques.

Nous pouvons en particulier considérer la détresse dans laquelle vivent d'innombrables animaux qui subissent les extrêmes de la chaleur et du froid, et souffrent intensément de la faim et de la soif. Tous les jours nous pouvons voir autour de nous la souffrance des animaux. Dans la nature, les animaux vivent presque constamment dans la peur d'être la proie des autres et, en effet, beaucoup d'entre eux sont dévorés vivants par des prédateurs. Pensez simplement à la terreur et à la douleur d'un mulot à l'instant où il est attrapé et déchiqueté par un faucon ! D'innombrables animaux sont utilisés par les êtres humains pour le travail, la nourriture ou le divertissement. Ils

vivent souvent dans des conditions écœurantes jusqu'à ce qu'ils soient abattus, découpés en morceaux et emballés pour la consommation humaine. Les fantômes affamés et les êtres de l'enfer éprouvent des souffrances bien plus effroyables encore sur des périodes de temps inconcevablement longues.

Nous avons besoin de nous souvenir aussi que même ceux qui n'éprouvent pas actuellement de douleur manifeste éprouvent malgré tout d'autres formes de souffrance. Dans le samsara, tout le monde éprouve la souffrance de ne pas réaliser ses désirs. Tant de personnes ont du mal à satisfaire même les désirs les plus modestes, comme celui d'avoir un abri, de la nourriture ou de la compagnie. Et même lorsque ces désirs sont satisfaits, d'autres désirs surgissent pour les remplacer. Plus nous obtenons ce que nous voulons, plus notre attachement se renforce. Et plus notre attachement est fort, plus nous avons du mal à trouver la satisfaction. Les désirs des êtres samsariques sont sans fin. Il n'existe aucun être ordinaire qui ait satisfait tous ses désirs. Seuls les êtres ayant transcendé leur égoïsme sont capables de faire cela.

Toute souffrance est le résultat d'un karma négatif. Si nous avons de la compassion pour ceux qui éprouvent les effets de leurs actions négatives antérieures, pourquoi ne pouvons-nous pas aussi avoir de la compassion pour ceux qui sont en train de créer la cause pour éprouver de la souffrance dans le futur ? À long terme, la situation d'un tortionnaire est pire que celle de sa victime, car sa souffrance est juste en train de commencer. Si la victime est capable d'accepter sa douleur sans développer de haine, elle épuisera ce karma négatif-là et n'en créera pas davantage ; ainsi, sa souffrance touche à sa fin. Par contre, le tortionnaire aura d'abord à endurer de nombreux éons en enfer puis, lorsqu'il renaîtra à nouveau en tant qu'être humain, il aura à éprouver une douleur semblable à celle qu'il a infligée à sa victime. Pour cette raison, il est tout à fait approprié de développer une puissante compassion pour ces personnes.

Si un enfant se brûle en mettant sa main dans le feu, cela n'empêchera pas sa mère de ressentir de la compassion, même si auparavant l'enfant avait été prévenu des dangers du feu. Personne ne veut souffrir mais, par ignorance, les êtres vivants créent les causes de

la souffrance (les actions non vertueuses) parce qu'ils sont sous le contrôle de leurs perturbations mentales. Nous avons donc besoin de ressentir une compassion égale pour tous les êtres vivants, c'est-à-dire aussi forte pour ceux qui créent les causes de la souffrance que pour ceux qui souffrent déjà des conséquences de leurs actions malhabiles. Il n'existe pas un seul être vivant qui ne soit pas un objet digne de notre compassion.

Nous pouvons aussi avoir du mal à ressentir de la compassion pour les personnes riches, en bonne santé, qui jouissent d'une bonne réputation et ne semblent pas éprouver de douleur manifeste. Pourtant, elles aussi en réalité éprouvent beaucoup de souffrances mentales et il leur est difficile de toujours garder un esprit serein. Elles sont soucieuses de leur argent, de leur corps et de leur réputation. Comme tous les autres êtres samsariques, elles souffrent de la colère, de l'attachement et de l'ignorance, et n'ont pas d'autre choix que de subir les souffrances de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, et cela vie après vie, sans cesse, inexorablement. De plus, leur richesse et les bonnes conditions dont elles jouissent n'ont rigoureusement aucun sens si, par ignorance, elles ne les utilisent que pour créer la cause de souffrances futures.

Si, sur la base de l'amour qui chérit et se préoccupe de tous les êtres, nous contemplons le fait qu'ils font l'expérience du cycle de la souffrance physique et mentale, vie après vie, sans fin, ainsi que leur incapacité à se libérer de la souffrance, leur manque de liberté et comment, ils créent les causes de souffrances futures en effectuant des actions négatives, nous développerons une profonde compassion pour tous les êtres. Nous avons besoin de nous identifier à eux et de ressentir leur douleur aussi vivement que si c'était la nôtre. Finalement, nous nous concentrons sur le développement de la compassion universelle, le désir sincère de libérer définitivement tous les êtres vivants des souffrances de cette vie-ci et de celles des innombrables vies futures. Nous contemplons ce qui suit :

Tous les êtres vivants souffrent parce qu'ils ont pris des renaissances contaminées. Les êtres humains n'ont pas d'autre choix que d'éprouver des souffrances humaines considérables parce qu'ils ont pris une renaissance humaine, contaminée par le poison intérieur

que sont les perturbations mentales. De même, les animaux n'ont d'autre choix que d'éprouver les souffrances animales alors que les fantômes affamés et les êtres des enfers doivent éprouver toutes les souffrances de leur règne respectif. Si les êtres vivants éprouvaient toute cette souffrance une vie seulement, ce ne serait pas si grave, mais le cycle de la souffrance continue vie après vie, sans fin.

Ensuite, nous comprenons et pensons du fond de notre cœur :

Je ne peux pas supporter la souffrance de ces innombrables êtres mères. Noyés dans l'océan immense et profond du samsara – le cycle de la renaissance contaminée – ils doivent endurer des souffrances physiques et des douleurs mentales insupportables dans cette vie-ci et dans d'innombrables vies futures. Je dois absolument libérer définitivement tous les êtres vivants du cycle de la souffrance.

Nous méditons continuellement sur cette détermination, qui est la compassion universelle, et faisons de grands efforts pour accomplir son objectif.

LA RICHESSE SUPRÊME DE LA COMPASSION

Entre les séances de méditation, nous maintenons continuellement notre sentiment de compassion pour tous les êtres vivants. Chaque fois que nous rencontrons quelqu'un, nous pouvons nous souvenir qu'il souffre et développer de la compassion à son égard. Alors, le simple fait de voir un être vivant sera comme la découverte d'un trésor rare et précieux. En effet, la compassion que nous ressentons en rencontrant les autres est une richesse intérieure suprême, une source inépuisable de bienfaits pour nous, dans cette vie-ci comme dans nos vies futures.

Il a déjà été indiqué que la richesse extérieure ne peut pas nous aider dans nos vies futures. Il n'est même pas certain qu'elle nous rende heureux dans cette vie-ci, car elle est souvent source de grande anxiété et peut même mettre notre vie en danger. Les riches ont des soucis que les pauvres n'ont jamais. Par exemple, ils s'inquiètent

souvent des voleurs, des investissements et des taux d'intérêt, de la perte de leur fortune et de leur statut social. Pour eux, c'est un lourd fardeau. La plupart des personnes peuvent se promener librement quand elles le veulent, alors que de nombreuses personnalités riches et célèbres ont besoin de gardes du corps et redoutent peut-être même d'être kidnappées. Les personnes riches ont peu de liberté ou d'indépendance et ne peuvent jamais pleinement se détendre. Plus notre position sociale est élevée, plus la chute sera grande. Il est plus sûr d'être plus proche du bas de l'échelle.

Nous pouvons améliorer nos conditions extérieures autant que nous le voulons, jamais elles ne peuvent nous apporter un bonheur pur ni nous fournir une véritable protection contre la souffrance. Il est impossible de trouver un vrai bonheur dans ce monde impur. Au lieu d'essayer d'obtenir des richesses extérieures, il serait bien préférable que nous recherchions la richesse intérieure de la compassion et de la sagesse car, contrairement à la richesse extérieure, la richesse intérieure ne peut jamais nous décevoir et il est certain qu'elle nous apportera la paix et le bonheur que nous désirons.

Si nous sommes habiles, les amis peuvent être comme des coffres aux trésors dans lesquels nous pouvons puiser la précieuse richesse de l'amour, de la compassion, de la patience et ainsi de suite. Toutefois, pour que nos amis puissent jouer ce rôle, notre amour pour eux doit être sans attachement. Si notre amour pour nos amis est mêlé à un fort attachement, il sera conditionné au fait qu'ils se comportent d'une manière qui nous plaît. Et dès qu'ils feront quelque chose que nous désapprouvons, nos bons sentiments pour eux seront susceptibles de se transformer en colère. En fait, les objets les plus habituels de notre colère sont souvent nos amis, et non nos ennemis ou des inconnus !

Si nous nous mettons souvent en colère contre nos amis, nous les transformons en maras. Un mara, ou démon obstruteur, est une personne ou une chose qui interfère avec notre pratique spirituelle. Personne n'est un mara de son propre côté, mais si nous laissons des personnes éveiller en nous des états d'esprit perturbés, comme la colère, un fort attachement ou la préoccupation de soi, nous les transformons en mara pour nous. Un mara n'a besoin ni de cornes ni

d'une expression terrifiante, une personne qui semble être un très bon ami, qui nous flatte et nous entraîne dans des activités futiles peut être un plus grand obstacle à notre pratique spirituelle. Que nos amis soient des trésors précieux ou des maras dépend entièrement de nous. Si nous pratiquons sincèrement la patience, la compassion et l'amour, nos amis peuvent être semblables à des bijoux inestimables, mais si nous nous mettons souvent en colère contre eux, ils peuvent devenir des maras.

Nous serions ravis de trouver un trésor enfoui sous terre ou de gagner une grosse somme d'argent, et nous nous considérerions très chanceux. Toutefois, si nous considérons le caractère trompeur de la richesse extérieure et la supériorité de la richesse intérieure de la vertu, nous devrions nous sentir bien plus chanceux et fortunés lorsque nous rencontrons un autre être vivant, source potentielle d'une richesse intérieure illimitée ! Pour un pratiquant sincère, ayant de la compassion, le simple fait de voir d'autres êtres vivants, de leur parler ou simplement de penser à eux, c'est comme découvrir un trésor enfoui. Toutes ses rencontres avec d'autres personnes servent à renforcer sa compassion, et même ses activités quotidiennes, faire les courses ou parler avec des amis par exemple, deviennent des causes de l'illumination.

Parmi tous les états d'esprit vertueux, la compassion et la sagesse sont suprêmes. La compassion purifie notre esprit et, quand notre esprit est pur, les objets de notre esprit deviennent également purs. De nombreux récits racontent comment, en développant une puissante compassion, des pratiquants spirituels purifièrent leur esprit de la négativité qui avait longtemps fait obstacle à leur progrès spirituel. Par exemple, Assanga, grand érudit indien du V^e siècle, médita dans une grotte isolée dans une montagne afin de parvenir à une vision de Bouddha Maitréya. Après douze années, il n'y était toujours pas parvenu et, découragé, il abandonna sa retraite. En descendant de la montagne il croisa un vieux chien couché au milieu du chemin. Son corps était couvert de plaies infestées d'asticots et il semblait être sur le point de mourir. En voyant cette scène, Assanga fut submergé de compassion pour tous les êtres vivants piégés dans le samsara. Alors qu'il retirait minutieusement les vers du chien mourant, Bouddha

Maitréya lui apparut soudainement. Maitréya expliqua qu'il avait été à ses côtés depuis le début de sa retraite mais qu'Assanga n'avait pas pu le voir en raison des impuretés dans son esprit. Ce fut la compassion extraordinaire d'Assanga qui a finalement purifié les obstructions karmiques qui l'empêchaient de voir Maitréya. En réalité, le chien avait été depuis le début une émanation de Bouddha Maitréya, sous la forme d'un chien souffrant dans le but de faire naître la compassion d'Assanga. À partir de cela, nous pouvons voir comment les bouddhas se manifestent de nombreuses manières différentes pour aider les êtres vivants.

Toute personne qui meurt avec un esprit de compassion pure est assurée de renaître dans un pays pur où elle n'aura jamais plus à éprouver les souffrances du samsara. Le souhait principal du bodhissattva Guéshé Tchékhawa était de renaître en enfer afin de pouvoir aider là les êtres qui souffrent. Toutefois, sur son lit de mort, il eut une vision du pays pur et il comprit alors que son souhait ne serait pas exaucé. Au lieu de renaître en enfer, il n'avait pas d'autre choix que d'aller au pays pur ! C'est parce que sa compassion avait purifié son esprit à un tel point que, du point de vue de sa propre expérience, les objets impurs comme les règnes de l'enfer n'existaient plus ; pour lui, tout était pur. Toutefois, bien que Guéshé Tchékhawa prît renaissance dans un pays pur, il put aider les êtres de l'enfer grâce à ses émanations.

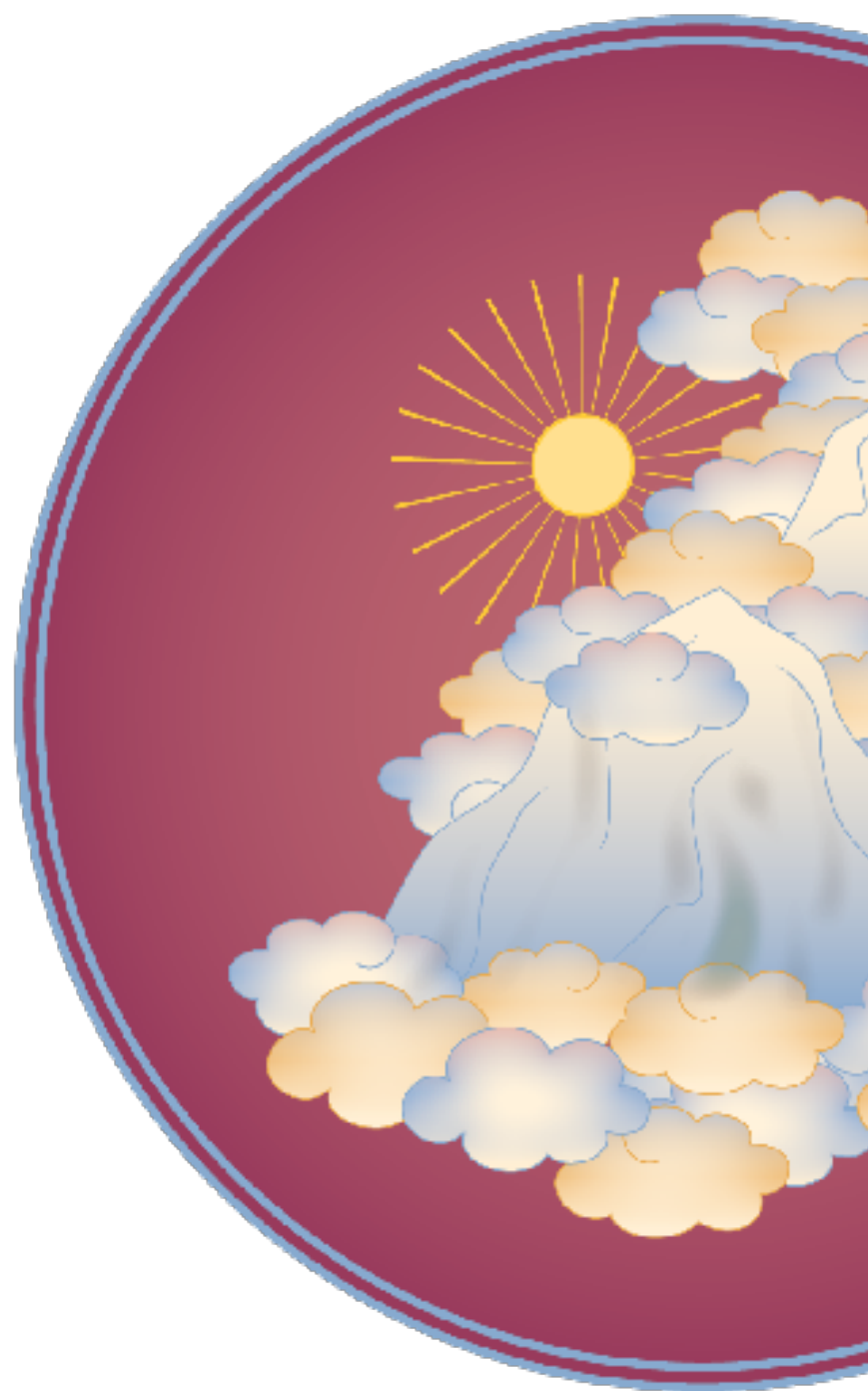
Nous avons peut-être du mal à croire à ces histoires, mais c'est parce que nous ne comprenons pas la relation existant entre notre esprit et ses objets. Ainsi que l'a dit Milarépa, notre esprit et ses objets sont en vérité de même nature mais, à cause de l'ignorance, nous croyons qu'ils sont de natures différentes. Nous avons l'impression que le monde existe « là-bas », indépendamment de l'esprit qui le perçoit. En réalité, les objets sont totalement dépendants de l'esprit qui les perçoit. Ce monde impur que nous connaissons actuellement n'existe qu'en rapport avec notre esprit impur. Lorsque nous aurons complètement purifié notre esprit grâce à l'entraînement à l'échange de soi avec les autres, à la compassion et ainsi de suite, ce monde impur disparaîtra et nous percevrons un monde nouveau, un monde pur. Notre impression que les choses existent séparément de notre

esprit, avec leur propre nature intrinsèque, figée, provient de notre ignorance. Lorsque nous comprendrons la vraie nature des choses, nous verrons que notre monde est semblable à un rêve, dans le sens où toutes les choses existent en tant que simple apparence à l'esprit. Nous réaliserons que nous pouvons changer notre monde simplement en changeant notre esprit, et que si nous souhaitons être libérés de la souffrance, nous avons seulement besoin de purifier notre esprit. Après avoir purifié notre propre esprit, nous serons alors en mesure de réaliser le souhait de notre compassion en montrant aux autres comment faire de même.

Considérant tous ces bienfaits de la compassion, nous prenons la résolution d'utiliser toutes les occasions pour la développer. La chose la plus importante est de mettre en pratique les enseignements sur la compassion et sur la sagesse, à la fois dans notre propre intérêt et dans celui des autres, sinon ces enseignements ne resteront pour nous que des paroles en l'air. La nature et les fonctions de la sagesse sont expliquées dans la section sur l'entraînement à la sagesse supérieure dans le chapitre *Les objets qui ont du sens*.

La compassion pure est un état d'esprit qui trouve la souffrance des autres insupportable, mais elle ne nous déprime pas. En fait, la compassion pure nous donne cette énergie formidable grâce à laquelle nous agissons pour les autres et menons à terme la voie spirituelle pour leur bien. Grâce à elle, notre complaisance vole en éclat et il nous est impossible de nous contenter du bonheur superficiel procuré par l'assouvissement des désirs de ce monde. Au lieu de cela, nous en viendrons à connaître une paix intérieure profonde qui ne peut pas être troublée par les conditions changeantes. Il est impossible que de fortes perturbations mentales se manifestent dans un esprit rempli de compassion. Si aucune perturbation mentale ne se manifeste, les conditions extérieures à elles seules n'ont aucun pouvoir de nous troubler. Ainsi, lorsque notre esprit est dirigé par la compassion, il est toujours en paix. Telle est l'expérience de tous ceux qui ont étendu leur compassion au-delà de la compassion limitée ressentie habituellement à l'égard de ceux dont nous nous sentons proches, la transformant en une compassion désintéressée pour tous les êtres vivants.

Faire grandir notre compassion et notre sagesse, et aider ceux qui sont dans le besoin chaque fois que cela est possible, est le véritable sens de la vie humaine. En faisant grandir notre compassion, nous nous rapprochons de l'illumination et de la réalisation de nos désirs les plus profonds. Les êtres vivants sont si bons d'agir ainsi comme objets de notre compassion ! Ils sont si précieux ! S'il ne nous restait plus d'êtres en souffrance à aider, les bouddhas seraient obligés de les émaner pour nous ! En effet, si nous considérons l'histoire de Maitréya et d'Assanga, nous verrons qu'il nous est impossible de savoir avec certitude si ceux que nous essayons d'aider actuellement ne sont pas en fait des émanations de Bouddha, manifestées pour notre bien. Le signe indiquant que nous avons maîtrisé les méditations sur l'amour qui chérit et se préoccupe des autres, et sur la compassion est que, chaque fois que nous rencontrons une autre personne, même quelqu'un qui nous fait du mal, nous avons sincèrement le sentiment d'avoir trouvé un trésor rare et précieux.



Comme le soleil dissipant des nuages, nous pouvons développer la sagesse capable d'enlever toutes les perturbations mentales de notre esprit.

L'amour désirant

De manière générale, il y a trois types d'amour : l'amour affectueux, l'amour qui chérit et se préoccupe des autres et l'amour désirant. Par exemple, lorsqu'une mère regarde ses enfants, elle ressent une grande affection pour eux et elle les perçoit comme étant beaux, quelle que soit la manière dont ils apparaissent aux autres. En raison de son amour affectueux, elle ressent naturellement qu'ils sont précieux et importants. Ce sentiment est l'amour qui chérit et se préoccupe des autres. Puisqu'elle chérit et se préoccupe de ses enfants, elle désire sincèrement leur bonheur. Ce désir est l'amour désirant. L'amour désirant provient de l'amour qui chérit et se préoccupe des autres qui, lui-même, provient de l'amour affectueux. Nous avons besoin de développer ces trois types d'amour envers tous les êtres vivants, sans exception.

COMMENT DÉVELOPPER L'AMOUR DÉSIRANT POUR TOUS LES ÊTRES VIVANTS

La pratique des instructions précédentes nous permet d'acquérir une certaine expérience de l'amour qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants. Si, sur cette base, nous contemplons que les êtres vivants sont privés d'un bonheur pur, nous développerons naturellement un désir sincère de conduire tous les êtres vivants à un état de bonheur pur. Ce désir est l'amour désirant universel.

Qu'est-ce qu'un bonheur pur ? Un bonheur pur est un bonheur qui provient d'un esprit paisible. Le bonheur qui provient des sources de plaisirs ordinaires, par exemple manger, boire, l'activité sexuelle et se détendre, n'est pas un bonheur pur, ni un bonheur véritable. Ce bonheur est de la souffrance changeante, simplement une diminution de notre souffrance précédente. Grâce à l'entraînement, nous pouvons développer et maintenir un esprit paisible tout le temps et ainsi être

heureux tout le temps.

Dans *Quatre cents versets*, le grand érudit Aryadéva dit :

L'expérience de la souffrance ne sera jamais changée par la même cause

Mais nous pouvons voir que l'expérience du bonheur sera changée par la même cause.

Cela signifie que, par exemple, la souffrance provoquée par le feu ne sera jamais transformée en bonheur par ce feu. Mais nous pouvons voir que le bonheur induit par le fait de manger par exemple sera transformé en souffrance, simplement en mangeant. Comment comprendre cela ? Lorsque nous mangeons notre plat préféré, son goût est délicieux, mais si nous continuons à en manger, assiette après assiette, notre bonheur se transformerait vite en inconfort, en dégoût et finalement en douleur. Cela prouve que l'expérience de bonheur sera transformée en souffrance par la même cause. Manger procure du bonheur, mais apporte aussi la souffrance de la maladie. Cela montre que les sources de plaisirs ordinaires (tels que manger) ne sont pas de véritables causes de bonheur, et cela implique que le plaisir provenant des sources de plaisirs ordinaires n'est pas un véritable bonheur. Pourtant, l'inverse ne se produit pas avec les expériences douloureuses. Par exemple, se taper encore et encore sur les doigts avec un marteau ne peut jamais devenir agréable, car cette action est une vraie cause de souffrance. Une vraie cause de souffrance ne peut jamais donner naissance au bonheur et, de même, une vraie cause de bonheur ne peut jamais donner naissance à la douleur. Puisque les sensations agréables qui résultent des sources de plaisirs ordinaires se transforment effectivement en douleur, elles ne peuvent donc pas être un véritable bonheur. Nous adonner sans retenue à la nourriture, au sport, au sexe ou à toute autre source de plaisirs ordinaires conduit invariablement à la souffrance. Nous n'arriverons jamais à trouver le bonheur dans les plaisirs ordinaires, quelle que soit la peine que nous nous donnions. Il a été mentionné précédemment que s'adonner aux plaisirs samsariques, c'est comme boire de l'eau salée, loin d'étancher notre soif, plus nous buvons, plus nous avons soif. Dans le samsara, nous ne parvenons jamais au point où nous pouvons dire « maintenant

je suis complètement satisfait, je n'ai besoin de rien d'autre ».

Non seulement les plaisirs ordinaires ne sont pas un vrai bonheur mais, en plus, ils ne durent pas. Les gens consacrent leur vie à acquérir des biens, une bonne position sociale, à construire une maison, à fonder une famille, à s'entourer d'un cercle d'amis. Mais à leur mort, ils perdent tout. Tout ce pour quoi ils ont œuvré disparaît brusquement et ils entrent dans leur prochaine vie, seuls et les mains vides. Ils désirent ardemment avoir des amitiés profondes et durables avec les autres, mais dans le samsara c'est chose impossible. Les amants les plus proches finiront par connaître le déchirement de la séparation, et quand ils se rencontreront de nouveau dans une vie future, ils ne se reconnaîtront pas. Nous avons peut-être l'impression que ceux qui ont de bonnes relations et qui ont pu réaliser leurs ambitions dans la vie sont vraiment heureux, mais en réalité leur bonheur est aussi fragile qu'une bulle d'eau. L'impermanence n'épargne rien ni personne ; dans le samsara tous nos rêves sont brisés à la fin. Dans les *Soutras du vinaya*, Bouddha dit :

Le rassemblement finit en dispersion.

L'ascension finit en chute.

La rencontre finit en séparation.

La naissance finit en mort.

La souffrance est la nature du samsara, le cycle de la vie impure. Dans cette vie impure, nous ne connaissons jamais de bonheur pur à moins de nous engager dans une pratique spirituelle pure. Bouddha a comparé la vie dans le samsara au fait d'être assis sur la pointe d'une aiguille : quels que soient nos efforts pour essayer de réajuster notre position, celle-ci sera toujours douloureuse, et quels que soient nos efforts pour essayer de réajuster et d'améliorer notre situation samsarique, celle-ci nous irritera toujours et donnera toujours naissance à la douleur.

Le bonheur pur provient de la sagesse, qui à son tour provient de la pratique d'enseignements spirituels purs, appelés *dharma*. Toutes les pratiques spirituelles présentées dans ce livre nous donnent la capacité de développer et de maintenir un esprit paisible. Cette paix intérieure

est un bonheur pur car elle provient de la sagesse, et non de sources de plaisirs ordinaires. Si nous avons une connaissance profonde qui comprend les grands bienfaits d'une pratique spirituelle pure (ce qui est sagesse), il est certain que nous nous engagerons dans une pratique spirituelle pure. Sans cette sagesse, nous ne le ferons jamais, et ainsi la sagesse est la source de toutes pratiques spirituelles pures. Sans sagesse, nous sommes comme une personne qui n'a pas d'yeux et ne peut rien voir. De même, sans sagesse, nous ne pouvons pas comprendre les objets qui ont du sens.

La signification de *pratique spirituelle pure* a déjà été expliquée dans le chapitre sur la mort. Qu'est-ce que la sagesse ? La sagesse est une connaissance profonde qui comprend des objets qui ont du sens. Tous les objets de méditation présentés dans ce livre sont des objets qui ont du sens, parce que la connaissance qui comprend ces objets nous apporte beaucoup de sens, dans cette vie-ci et dans d'innombrables vies futures. Il existe de nombreux niveaux de bonheur pur. Parmi eux, le bonheur de l'illumination est le bonheur suprême. Pour cette raison, dans cette pratique où nous faisons naître en nous l'amour désirant pour tous les êtres vivants, nous générons l'objet de méditation en prenant la ferme détermination de conduire tous les êtres vivants au bonheur pur de l'illumination. Nous faisons cela en contemplant de la manière suivante. Avec un amour qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants, du fond de notre cœur nous pensons :

Bien que tous les êtres vivants, qui se noient dans le profond océan de souffrance, recherchent tout le temps le bonheur, aucun d'eux ne trouve de véritable bonheur. Je dois absolument les conduire au bonheur pur de l'illumination.

Nous méditons encore et encore sur cette détermination jusqu'à ce que nous développions un désir spontané de conduire tous les êtres vivants au bonheur suprême de l'illumination.

L'expression *océan de souffrance* a une grande signification. L'océan de souffrance est très différent d'un océan ordinaire. La nature de chacune des parties d'un océan ordinaire, c'est l'eau ; mais la nature de

chacune des parties de l'océan de souffrance, c'est la souffrance. Un océan ordinaire a une fin, mais l'océan de souffrance est sans fin. Tous les êtres vivants se noient dans cet océan sans fin de souffrance ; bien que tous recherchent le bonheur jour et nuit, dans l'océan de souffrance, il n'y a absolument aucun bonheur. En pensant à cela et en le contemplant, nous faisons naître en nous l'amour désirant, qui désire sincèrement conduire tous les êtres vivants au bonheur pur de l'illumination. Nous utilisons généralement l'expression *océan du samsara*, mais si parfois nous la remplaçons par l'expression *océan de souffrance*, cela touchera notre cœur avec force.

La méditation sur l'amour est très puissante. L'amour désirant est aussi appelé *amour incommensurable* parce que nous recevrons des bienfaits incommensurables dans cette vie-ci et dans d'innombrables vies futures, simplement en méditant sur l'amour désirant, même si notre concentration n'est pas très forte. Se basant sur les enseignements de Bouddha, le grand érudit Nagardjouna énuméra huit bienfaits de l'amour affectueux et de l'amour désirant : (1) en méditant sur l'amour affectueux et sur l'amour désirant pendant un seul instant, nous accumulons davantage de mérite, de bonne fortune, qu'en donnant à manger trois fois par jour à tous ceux qui ont faim dans le monde.

Lorsque nous nourrissons ceux qui ont faim, nous ne donnons pas un bonheur véritable. En effet, le bonheur provenant du fait de manger n'est pas un véritable bonheur, mais juste une réduction temporaire de la souffrance de la faim. Par contre, la méditation sur l'amour affectueux et sur l'amour désirant nous conduit, nous et tous les êtres vivants, au bonheur pur et éternel de l'illumination.

Les sept autres bienfaits de méditer sur l'amour affectueux et l'amour désirant sont qu'à l'avenir : (2) nous recevrons beaucoup d'amour et de bienveillance de la part des humains et des non-humains ; (3) nous serons protégés de diverses manières par les humains et par les non-humains ; (4) nous serons mentalement heureux tout le temps ; (5) nous serons physiquement bien portants tout le temps ; (6) nous ne serons pas blessés par les armes, les poisons et autres conditions néfastes ; (7) nous obtiendrons toutes les

conditions nécessaires sans effort ; (8) nous renaîtrons dans le paradis supérieur du pays d'un bouddha.

Ayant contemplé ces bienfaits, nous faisons des efforts pour méditer sur l'amour désirant plusieurs fois par jour.

L'amour est le grand protecteur, qui nous protège de la colère et de la jalousie, et du mal infligé par les esprits. Alors qu'il méditait sous l'arbre bodhi, Bouddha Shakyamouni fut attaqué par tous les démons terrifiants de ce monde, mais son amour transforma leurs armes en une pluie de fleurs. Ultimement, notre amour deviendra l'amour universel d'un bouddha, qui a véritablement le pouvoir d'accorder le bonheur à tous les êtres vivants.

La plupart des relations entre les gens sont basées sur un mélange d'amour et d'attachement. Ce n'est pas un amour pur car il est basé sur le désir d'être nous-même heureux : nous apprécions les autres parce qu'ils nous font nous sentir bien. L'amour pur n'est pas mélangé à l'attachement et découle entièrement d'une préoccupation pour le bonheur des autres. Il ne donne jamais naissance aux problèmes, mais est seulement source de paix et de bonheur, pour nous et pour les autres. Nous avons besoin d'éliminer l'attachement de notre esprit, mais cela ne veut pas dire que nous devons renoncer à nos relations. Nous avons plutôt besoin d'apprendre à faire la différence entre attachement et amour, d'essayer progressivement d'éliminer toute trace d'attachement dans nos relations et d'améliorer notre amour jusqu'à ce qu'il devienne pur.

Prendre et donner

Grâce à la pratique de la prise et du don, notre amour et notre compassion peuvent encore être améliorés. Cette pratique nous permet de développer une bodhitchitta supérieure qui est la porte d'accès nous permettant d'entrer sur la voie de l'illumination. Il a été mentionné précédemment que l'illumination est la lumière intérieure de sagesse définitivement libérée de toute apparence fausse, et dont la fonction est d'accorder la paix de l'esprit à chaque être vivant sans exception, chaque jour. C'est la source de tout bonheur.

Lorsque nous commençons à méditer sur la prise et le don, nous ne pouvons pas véritablement prendre sur nous la souffrance des autres ni leur donner notre bonheur, mais en imaginant que nous le faisons dès maintenant, nous entraînons notre esprit à pouvoir le faire plus tard. Actuellement, nous sommes incapables d'aider tous les êtres vivants, mais nous en avons le potentiel. Ce potentiel fait partie de notre nature de bouddha. Grâce à la pratique des méditations sur la prise et le don avec une puissante compassion pour tous les êtres vivants, le potentiel de pouvoir aider tous les êtres vivants mûrira et, lorsque cela se produira, nous deviendrons un être pleinement éveillé, un bouddha.

Prendre signifie dans ce contexte que nous prenons sur nous la souffrance des autres à travers la méditation. Lorsque nous commençons notre pratique de la prise et du don, il n'est pas utile de trop nous poser de questions sur comment il est possible de soulager la souffrance des autres grâce au seul pouvoir de notre imagination. Au lieu de cela, nous pratiquons simplement la prise et le don avec une bonne motivation, comprenant que cette méthode est suprême pour accroître notre mérite (notre bonne fortune) et le pouvoir de notre concentration. Cette pratique rend également notre esprit et nos actions purs, et nous pouvons ainsi tout accomplir facilement. Par un entraînement sincère, notre méditation sur la prise et le don deviendra si puissante que nous obtiendrons la capacité de prendre directement

sur nous la souffrance des autres et de leur donner directement le bonheur.

Il y a de nombreux exemples de pratiquants accomplis qui utilisent le pouvoir de leur concentration pour prendre sur eux la souffrance d'autres êtres avec lesquels ils ont un lien karmique. On raconte l'histoire d'un grand érudit et méditant nommé Maitriyogi, qui prit sur lui la douleur d'un chien qui se faisait battre, de sorte que les plaies apparurent sur son corps au lieu d'apparaître sur le corps du chien. Le grand yogi tibétain Milarépa possédait la maîtrise totale de la méditation sur la prise et le don. Un jour, il prit sur lui la souffrance d'un homme, mais ce dernier refusa de croire que c'était grâce à Milarépa qu'il avait été libéré de la douleur. Pour le prouver, Milarépa lui rendit la douleur et lorsque celle-ci devint trop intense, Milarépa transféra la douleur sur une porte qui se mit à vibrer ! Les pratiquants bouddhistes ayant beaucoup de foi croient que lorsque leur guide spirituel est malade, en réalité il, ou elle, est en train de prendre sur lui la souffrance des autres. De nombreux chrétiens croient également qu'en se laissant crucifier, Jésus prenait sur lui les souffrances des êtres humains. Il est fort possible que Jésus pratiquait la prise lorsqu'il était sur la croix.

Si les bouddhas et les bodhissattvas supérieurs ont le pouvoir de prendre directement sur eux la souffrance des autres et de leur accorder le bonheur, nous nous demandons peut-être pourquoi les êtres vivants souffrent encore. Puisque les bouddhas ont ce pouvoir, ils accordent continuellement des bénédictions à tous les êtres vivants. Le fait de recevoir ces bénédictions a pour résultat direct que chaque être vivant sans exception, y compris les animaux et les êtres de l'enfer, ressent de temps en temps une paix mentale et, dans ces moments-là, il est heureux et n'éprouve aucune douleur manifeste. Toutefois, la seule manière permettant aux êtres vivants de se libérer définitivement de la souffrance est de mettre véritablement en pratique les enseignements de Bouddha. Un médecin ne peut pas guérir une maladie si le patient ne prend pas le remède qui lui a été prescrit. De même, les bouddhas ne peuvent pas guérir nos maladies intérieures que sont les perturbations mentales sans que nous ne prenions véritablement le remède, le dharma.

Si les volets de notre maison sont fermés, très peu de lumière pourra pénétrer à l'intérieur et notre maison restera froide et sombre, même par grand soleil. Par contre si nous ouvrons les volets, les rayons chauds du soleil se déverseront dans la maison. De même, si notre esprit est fermé par notre manque de foi, très peu de bénédictions pourront y entrer et notre esprit restera froid et sombre, même si le soleil des bénédictions des bouddhas brille constamment. Par contre, le développement d'une foi puissante ouvrira notre esprit et le plein soleil des bénédictions des bouddhas viendra s'y déverser. La foi est la force de vie de la pratique spirituelle. Nous avons besoin d'avoir une foi inébranlable en les enseignements de Bouddha, sinon nous ne ferons jamais d'efforts pour mettre ces enseignements en pratique.

PRENDRE AU MOYEN DE LA COMPASSION

Pour les non-humains, par exemple les animaux ou même les dieux, la souffrance est uniquement source d'angoisse et de tristesse. Ils ne peuvent rien apprendre de leur douleur. À l'inverse, les êtres humains ayant rencontré le bouddhadharma peuvent beaucoup apprendre de leur souffrance. Pour nous, la souffrance peut nous encourager grandement à développer le renoncement, la compassion et la bodhitchitta, et elle peut aussi nous inciter à effectuer des pratiques sincères de purification.

À l'époque où le maître bouddhiste Djé Gampopa était jeune laïc, il était marié à une femme jeune et belle, et ils étaient très heureux ensemble. Mais assez vite, sa femme tomba malade et mourut. En raison de son profond attachement à sa femme, Gampopa fut accablé de douleur, mais cette perte lui fit réaliser que la mort et la souffrance sont la nature même du samsara, et cela l'encouragea à chercher à se libérer définitivement du samsara, le cycle de la vie impure, en pratiquant le dharma avec pureté. Il s'en remit d'abord à plusieurs guéshés kadampas et pratiqua le Lamrim kadam. Plus tard, il rencontra Milarépa et reçut les instructions du mahamoudra. Finalement, grâce à sa pratique sincère de tous les enseignements qu'il

avait entendus, il devint un grand maître qui conduisit beaucoup d'êtres sur les voies spirituelles. Ainsi, nous pouvons voir que pour un pratiquant qualifié du dharma, la souffrance a de nombreuses qualités. Pour ces pratiquants, les souffrances du samsara sont semblables à un guide spirituel qui les conduit sur la voie de l'illumination. Comme l'a dit Shantidéva :

De plus, la souffrance a de nombreuses qualités.
En l'éprouvant, nous pouvons dissiper l'orgueil,
Développer de la compassion pour les êtres piégés dans le
samsara,
Renoncer à la non-virtu et prendre grand plaisir à la vertu.

Atisha, le fondateur de la tradition kadampa dit également :

Une personne qui, encouragée par sa propre souffrance,
Souhaite sincèrement libérer les autres de leur souffrance,
Est un pratiquant de grande capacité.

Comprenant les qualités de notre propre souffrance, ce qui est sagesse, nous faisons naître en nous une très grande joie d'avoir la possibilité de pratiquer la prise au moyen de la compassion.

PRENDRE NOTRE PROPRE SOUFFRANCE À VENIR

Pour nous préparer à la méditation proprement dite consistant à prendre la souffrance des autres, nous pouvons commencer par prendre sur nous notre propre souffrance à venir. Cette méditation est une puissante méthode pour purifier le karma (ou actions) négatif, la cause principale de notre souffrance future. Si nous éliminons la cause de notre souffrance future, il n'y aura aucune base pour en éprouver l'effet. Être libéré de la souffrance à venir est plus important qu'être libéré de la souffrance actuelle, parce que notre souffrance future est sans fin alors que notre souffrance actuelle est juste la souffrance d'une seule et courte vie. C'est pourquoi, nous devrions nous entraîner à prendre sur nous notre souffrance future pendant que nous avons

encore la possibilité d'en purifier les causes. Cette pratique sert également à réduire notre préoccupation de soi, qui est la raison principale pour laquelle notre souffrance est si difficile à supporter, et sert aussi à renforcer notre patience. Lorsque, grâce à la pratique de l'acceptation patiente de notre propre souffrance, nous pourrions endurer les adversités l'esprit heureux, nous n'aurons pas de mal à prendre la souffrance des autres. De cette manière, nous acquerrons la capacité d'éviter notre propre souffrance et d'aider les autres. Comprenant cela, nous prenons la détermination de purifier nos non-vertus en prenant sur nous leurs effets dès maintenant.

Nous imaginons que toutes les souffrances que nous éprouverons à l'avenir en tant qu'être humain, dieu, demi-dieu, animal, fantôme affamé ou être de l'enfer, se rassemblent sous l'aspect d'une fumée noire qui se dissout dans notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi en notre cœur. Nous croyons fermement que notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi est complètement détruite, et que nous avons purifié les potentialités négatives dans notre esprit, la cause de toute notre souffrance future. Nous méditons ensuite sur cette croyance le plus longtemps possible. Nous répétons de nombreuses fois cette méditation sur la prise de notre propre souffrance à venir, jusqu'à ce que nous recevions des signes indiquant que notre karma négatif a été purifié. En faisant cette méditation, nous ressentirons une grande joie qui nous encouragera à développer un désir sincère de prendre sur nous la souffrance des autres, au moyen de la compassion.

Nous pouvons aussi nous préparer à la méditation proprement dite sur la prise de la souffrance des autres en faisant des prières. Il est très facile de réciter des prières, et si nous les récitons avec un bon cœur et une forte concentration, elles sont très puissantes. Nous prions en nous concentrant sur le sens des paroles suivantes et en ayant la conviction que Bouddha Shakyamouni vivant est présent devant nous :

*C'est pourquoi ô vénérable guide spirituel compatissant, je recherche
tes bénédictions,
Pour que toutes les souffrances, négativités et obstructions des êtres
mères sensibles
Mûrissent dès maintenant sur moi.*

Nous ressentons une grande joie à la pensée de prendre la souffrance de tous les êtres vivants et nous maintenons ce sentiment spécial le plus longtemps possible. En répétant cette prière jour et nuit, nous renforçons continuellement notre désir sincère de prendre la souffrance des autres. Puis, nous effectuons la méditation proprement dite consistant à prendre la souffrance des autres.

LES BIENFAITS DE PRENDRE LA SOUFFRANCE DES AUTRES

Il y a quatre bienfaits principaux à la méditation sur la prise et le don : ce sont des méthodes puissantes pour (1) purifier les potentialités d'actions non vertueuses qui nous font éprouver des maladies graves comme le cancer ; (2) obtenir une grande accumulation suprême de mérite ; (3) faire mûrir notre potentialité de pouvoir aider tous les êtres vivants ; et enfin (4) purifier notre esprit.

Lorsque nous aurons purifié notre esprit grâce aux pratiques de la prise et du don, toute réalisation spirituelle grandira aisément dans notre esprit. En contemplant les quatre bienfaits principaux de la méditation sur la prise et le don, nous nous encourageons à pratiquer sincèrement ces méditations.

En méditant sur la prise des souffrances de tous les êtres vivants, nous développerons un esprit très fort, capable de faire face à l'adversité avec courage. Actuellement, notre esprit est comme une plaie ouverte : au moindre signe de difficulté, nous nous recroquevillons, perdus. Avec un esprit aussi faible, des difficultés même mineures affectent notre pratique du dharma. Cependant, en nous entraînant à la prise, nous pouvons fortifier notre esprit jusqu'à ce qu'il devienne inébranlable. Les guéshés kadampas avaient l'habitude de prier pour que leur esprit devienne aussi fort et stable que l'enclume d'un forgeron, qui ne se brise jamais quelle que soit la force des coups qu'elle reçoit. Nous avons besoin d'un esprit fort et stable, qui n'est perturbé par aucune des épreuves que la vie nous envoie. Un tel esprit nous permet d'être comme un héros ou une héroïne, et rien ne peut perturber notre avancée vers l'illumination.

Les êtres qui ont une profonde expérience de la pratique de la prise peuvent facilement réaliser leurs propres désirs, ainsi que ceux des autres. Pourquoi cela ? C'est parce qu'ils ont énormément de mérite et que leurs désirs sont toujours purs et motivés par la compassion. Ils peuvent même réaliser leurs désirs en utilisant la prière ou tout simplement en déclarant la vérité.

De nombreuses histoires racontent comment des bodhissattvas accomplirent des actions miraculeuses grâce au pouvoir de leur déclaration de la vérité. Ces déclarations sont très puissantes car elles sont motivées par la bodhitchitta, et la bodhitchitta tire son pouvoir de la grande compassion. Lorsque j'étais jeune moine au monastère de Djampaling dans l'ouest du Tibet, je fus gravement malade pendant quelques mois. La douleur devint si forte que j'avais du mal à la supporter et mon enseignant, Guéshé Paldèn, vint alors me voir. Il possédait un mala béni et nous disait souvent combien ce mala était spécial, mais nous pensions qu'il plaisantait. Ce jour-là pourtant, il resta debout près de mon lit et me dit « s'il est vrai que mon mala est béni par Mandjoushri, le bouddha de la sagesse, puisses-tu rapidement être guéri », puis il me bénit en touchant le sommet de ma tête avec le mala. Après cela, je me rétablis complètement.

LA MÉDITATION PROPREMENT DITE SUR LA PRISE

Nous pouvons nous entraîner à la prise au moyen de la compassion de deux manières. La première consiste à nous centrer sur tous les êtres vivants de manière générale et à imaginer prendre leur souffrance. La seconde consiste à nous centrer sur certains êtres vivants en particulier et à imaginer prendre leurs souffrances.

Pour pratiquer la première méthode, nous visualisons que nous sommes entourés de l'assemblée de tous les êtres mères vivants sans exception. Pour que cela soit auspiceux et pour nous aider à nous sentir plus proches d'eux, nous pouvons tous les visualiser sous forme humaine, mais nous nous souvenons que chacun d'eux éprouve la souffrance de son propre règne particulier. Il n'est pas nécessaire de

les percevoir clairement, une image mentale approximative suffira.

Ensuite, nous pensons du plus profond de notre cœur :

Dans leurs innombrables vies futures, tous ces êtres mères vivants auront à éprouver les immenses souffrances des animaux, des fantômes affamés et des êtres de l'enfer, ainsi que les immenses souffrances des humains, des demi-dieux et des dieux, et cela vie après vie, sans fin. Je ne peux pas supporter cela ! Ce serait tellement merveilleux si tous ces êtres vivants atteignaient la libération définitive de toutes ces souffrances ! Puissent-ils atteindre cette libération. Je vais moi-même œuvrer pour cette libération dès maintenant.

Nous pensons de la sorte et imaginons que les souffrances de tous les êtres vivants se rassemblent sous l'aspect de fumée noire. Celle-ci se dissout dans notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi en notre cœur. Puis nous croyons fermement que tous les êtres vivants sont libérés à jamais de la souffrance, et que notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi est complètement détruite. Nous méditons sur cette croyance en un seul point le plus longtemps possible.

Avec compassion pour tous les êtres vivants, nous pratiquons continuellement cette méditation jusqu'à ce que nous ayons des signes indiquant que notre esprit a été purifié. Ces signes peuvent être entre autres : la guérison d'une maladie que nous avons pu avoir ; la diminution de nos perturbations mentales ; un esprit plus paisible et plus heureux ; l'augmentation de notre foi, de nos intentions correctes et de nos vues correctes ; et en particulier le renforcement de notre expérience de la compassion universelle.

Nous pouvons peut-être penser que la croyance que les êtres vivants sont libérés à jamais de la souffrance grâce à notre méditation est incorrecte, parce que les êtres vivants n'ont pas véritablement atteint cet état. Bien qu'il soit vrai que les êtres vivants n'ont pas véritablement atteint la libération définitive, notre croyance est néanmoins correcte car elle provient de notre compassion et de notre sagesse, et en particulier du pouvoir de notre concentration. Méditer

sur cette croyance permettra à notre potentialité de pouvoir libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance de mûrir rapidement, et nous atteindrons ainsi l'illumination rapidement. Par conséquent, nous ne devrions jamais abandonner cette croyance qui est si bénéfique et qui est par nature sagesse.

Il est vrai qu'au début nous n'avons pas le pouvoir de prendre directement la souffrance des autres mais, en méditant de façon répétée sur la conviction que nous avons pris leur souffrance, nous acquerrons progressivement le véritable pouvoir de le faire. La méditation sur la prise est la voie rapide vers l'illumination et ressemble à la pratique tantrique appelée *amener le résultat dans la voie*, dans laquelle nous devenons progressivement un bouddha en imaginant très fermement que nous en sommes déjà un. Si nous ne sommes même pas capables d'imaginer atteindre l'illumination, c'est un fait, nous ne pourrions jamais l'atteindre ! Selon les enseignements de l'entraînement de l'esprit, la pratique de la prise et du don est semblable à la pratique du mantra secret (ou tantra). Il est dit que les réalisations du tantra peuvent être atteintes simplement en nous en remettant à des croyances et une imagination correctes. Cette pratique est très simple. Tout ce que nous avons à faire, c'est de nous familiariser profondément, en faisant des efforts continuels, avec la méditation sur les croyances et l'imagination correctes telle qu'elle est présentée dans le tantra.

Comment est-il possible qu'une chose qui n'existe que dans notre imagination devienne réalité ? C'est une qualité remarquable de l'esprit : nous commençons par créer les objets avec notre imagination pour les amener ensuite dans notre réalité de tous les jours. En fait, tout commence dans l'imagination. Par exemple, la maison dans laquelle nous vivons actuellement a d'abord été créée dans l'imagination de l'architecte. Il ou elle a ensuite dessiné la maison sur papier et cela a servi de référence pour la construction proprement dite. Si personne n'avait commencé par imaginer notre maison, celle-ci n'aurait jamais été construite. En réalité, notre esprit est le créateur de tout ce dont nous faisons l'expérience. Toutes les créations extérieures, comme l'argent, les voitures ou les ordinateurs, ont été développées à partir de l'imagination de quelqu'un. Si personne ne les avait

imaginées, ces choses n'auraient jamais été inventées. De la même manière, toutes les créations intérieures et toutes les réalisations du dharma, même la libération et l'illumination, se développent à partir de l'imagination correcte. Par conséquent, l'imagination est d'une importance primordiale, à la fois pour les accomplissements ordinaires et spirituels.

Si nous imaginons une chose qui pourrait exister en théorie et qu'ensuite nous familiarisons notre esprit suffisamment longtemps avec elle, elle finira par apparaître directement à notre esprit, d'abord à notre perception mentale, puis même à nos perceptions sensorielles. Tant que cet objet reste juste un objet imaginé, l'esprit qui l'appréhende est simplement une croyance. Si l'objet est bénéfique c'est une croyance correcte, et si l'objet provoque des perturbations mentales c'est une croyance incorrecte. Une croyance est un esprit conceptuel qui appréhende son objet au moyen d'une image générique (ou image mentale) de cet objet. Si nous méditons sur une croyance correcte suffisamment longtemps, l'image générique deviendra progressivement plus transparente jusqu'à finalement disparaître entièrement et nous percevrons directement l'objet. L'objet imaginé sera alors devenu un objet réel. Si nous méditons sur la croyance bénéfique d'avoir libéré tous les êtres sensibles et détruit notre esprit de préoccupation de soi, nous finirons par véritablement accomplir cela. Notre croyance correcte se sera alors transformée en un connaisseur valide, un esprit entièrement fiable.

La deuxième manière de nous entraîner à la prise au moyen de la compassion consiste à prendre les souffrances d'individus spécifiques ou de groupes d'êtres vivants à travers les mondes infinis. Par exemple, nous nous concentrons sur l'assemblée des êtres vivants qui éprouvent les souffrances de la maladie, et nous faisons naître en nous la compassion. Puis, nous pensons :

Ces êtres vivants éprouvent la souffrance de la maladie dans cette vie-ci et auront à l'éprouver dans leurs innombrables vies futures, sans fin. Ce serait merveilleux si ces êtres vivants étaient libérés à jamais de la maladie ! Puissent-ils y parvenir. Je vais moi-même œuvrer afin qu'ils y parviennent. Je dois absolument faire cela.

En pensant de cette manière, nous imaginons que les souffrances de la maladie de tous les êtres vivants se rassemblent sous l'aspect d'une fumée noire. Cette fumée se dissout dans notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi en notre cœur. Puis nous croyons fermement que tous ces êtres vivants sont définitivement libérés de la maladie, et que notre ignorance de la saisie d'un soi et de la préoccupation de soi est complètement détruite. Nous méditons sur cette croyance en un seul point aussi longtemps que possible.

De même, nous pouvons pratiquer la méditation sur la prise en nous concentrant sur une personne en particulier ou un groupe d'être vivants qui éprouvent d'autres souffrances, par exemple la pauvreté, les conflits ou la famine.

Chaque fois que nous connaissons un problème particulier, qu'il provienne de la maladie, du manque de ressources ou de nos perturbations mentales, nous pouvons penser aux innombrables êtres sensibles qui ont des problèmes semblables puis, avec une motivation de compassion, nous imaginons prendre leurs souffrances. Cela nous aidera à faire face à notre propre problème et, puisque cela purifie le karma négatif qui fait durer le problème, nous pouvons peut-être même nous en débarrasser. Si nous souffrons par exemple d'un fort attachement, nous pouvons considérer tous ceux qui souffrent également de l'attachement, faire naître en nous de la compassion pour eux et imaginer que nous prenons tout leur attachement, ainsi que la souffrance que cet attachement provoque. C'est une méthode puissante pour détruire notre propre attachement.

La prise, motivée par la compassion, est un esprit extrêmement pur, non contaminé par la préoccupation de soi. Le fait que notre esprit soit pur rend à son tour toutes nos actions pures, de sorte que nous devenons un être pur. Si nous mourons avec une forte compassion pour tous les êtres vivants, nous sommes certains de renaître dans le pays pur d'un bouddha. En effet, notre compassion qui se manifeste au moment de mourir fera directement mûrir notre potentiel pour renaître dans le pays pur d'un bouddha. Tel est le résultat d'un bon cœur. Maintenir le bon cœur de vouloir sincèrement libérer à jamais tous les êtres vivants de la souffrance a pour résultat

que nous connaissons nous-même la libération définitive de la souffrance en renaissant dans le pays pur d'un bouddha.

Pour conclure nos séances de méditation sur la prise, nous dédions notre mérite à la libération de tous les êtres sensibles de leurs souffrances et de leurs problèmes, et pour une paix durable dans ce monde.

DONNER AU MOYEN DE L'AMOUR

Dans ce contexte, *donner* signifie que, grâce à la méditation, nous donnons aux autres notre propre bonheur avec un esprit pur d'amour désirant. De manière générale, dans le cycle de la vie impure, le samsara, il n'existe absolument aucun véritable bonheur. Il a déjà été dit que le bonheur que nous connaissons habituellement grâce à la nourriture, à la boisson, à l'activité sexuelle, etc. n'est pas un véritable bonheur, mais une simple réduction d'un problème ou d'une insatisfaction antérieurs.

Comment méditer sur le don ? Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva dit :

[...] pour accomplir le bien-être de tous les êtres vivants,
Je transformerai mon corps en un joyau de l'illumination qui
exauce les souhaits.

Nous comprenons et croyons que notre corps qui réside continuellement, notre corps très subtil, est le véritable joyau intérieur qui exauce les souhaits. C'est notre nature de bouddha grâce à laquelle nos désirs et ceux de tous les autres êtres vivants seront exaucés. Puis, nous pensons :

Tous les êtres vivants veulent être heureux tout le temps, mais ils ne savent pas comment faire. Ils ne connaissent jamais de véritable bonheur parce que, par ignorance, ils détruisent leur propre bonheur en développant des perturbations mentales comme la colère

et en effectuant des actions non vertueuses. Ce serait merveilleux si tous ces êtres vivants connaissaient le bonheur pur et éternel de l'illumination ! Puissent-ils connaître ce bonheur. Je vais maintenant donner mon propre bonheur futur de l'illumination à chaque être vivant sans exception.

En pensant de cette manière, nous imaginons que, de notre corps qui réside continuellement en notre cœur, nous émanons des rayons de lumière infinis qui sont par nature notre bonheur futur de l'illumination. Ces rayons touchent tous les êtres vivants des six règnes et nous croyons fermement que chaque être vivant sans exception connaît le bonheur pur et éternel de l'illumination. Nous méditons sur cette croyance en un seul point aussi longtemps que possible. Nous pratiquons continuellement cette méditation jusqu'à ce que nous croyions spontanément que tous les êtres vivants ont effectivement reçu notre bonheur futur de l'illumination dès à présent.

Si nous voulons méditer sur le don de manière plus détaillée, nous pouvons imaginer que les rayons de lumière que nous émanons comblent tous les besoins et les désirs particuliers de chaque être vivant. Les êtres humains reçoivent un environnement pur, des plaisirs purs, un corps et un esprit purs, et une vie pleine de sens. Les animaux reçoivent de la nourriture, un foyer où ils sont au chaud et en sécurité, et ils sont libérés de l'emprise des êtres humains qui les exploitent pour le travail ou pour se divertir. Les fantômes affamés reçoivent à boire et à manger, et sont libérés de la pauvreté. Les êtres des enfers brûlants reçoivent des brises rafraîchissantes et les êtres des enfers glacés reçoivent des rayons de soleil qui les réchauffent. Les demi-dieux reçoivent paix et satisfaction, et sont libérés de leurs problèmes de jalousie. Les dieux reçoivent un bonheur non contaminé et une vie qui prend tout son sens. En prenant plaisir à ces objets de désir, tous les êtres vivants sont totalement comblés et connaissent la félicité non contaminée de l'illumination.

Bien que nous nous entraînions principalement à la pensée de donner, nous pouvons aussi effectuer la prise et le don concrètement chaque fois que nous en avons la possibilité. À notre stade, nous ne pouvons pas prendre la souffrance des autres par le pouvoir de notre concentration, mais nous pouvons souvent aider les autres

concrètement. Nous pouvons alléger la douleur des malades en prenant soin d'eux et nous pouvons nous occuper de ceux qui ne sont pas capables de prendre soin d'eux-mêmes. Accepter les difficultés lorsque nous aidons les autres est aussi une forme de don. Nous pouvons aussi donner une aide matérielle, notre travail, nos compétences, des enseignements du dharma ou de bons conseils. Lorsque nous rencontrons des personnes déprimées et qui ont besoin qu'on leur remonte le moral, nous pouvons donner notre temps et notre amour.

Nous pouvons également donner aux animaux. Sauver des insectes de la noyade ou, avec douceur, mettre à l'écart un ver de terre qui est sur une route sont des exemples de don de la non-peur, ou protection. Même laisser une souris fouiller dans notre corbeille à papier sans nous irriter peut être une forme de don. Les animaux veulent être heureux autant que nous et ils ont besoin de notre aide plus encore que les humains. La plupart des humains ont une certaine capacité à s'aider eux-mêmes, mais les animaux sont si profondément englués dans leur ignorance qu'ils n'ont absolument aucune liberté d'améliorer leur situation. Notre vie est importante et, de la même manière, nous avons besoin de comprendre que la vie des animaux, y compris les insectes, est importante également. Nous devons donc absolument arrêter de tuer et d'écraser les insectes sans aucune considération pour leur souffrance ou la perte de leur vie. Les animaux ont pris naissance dans un état d'existence inférieur à celui des humains, mais nous ne devrions jamais les considérer comme moins importants. Les bouddhas et les bodhissattvas ont une équanimité totale et se préoccupent tout autant du bonheur des animaux et du bonheur des humains.

Nous terminons notre méditation sur le don en dédiant notre mérite afin que tous les êtres vivants puissent trouver un vrai bonheur. Nous pouvons aussi dédier ce mérite de manière spécifique, par exemple prier pour que les malades recouvrent la santé, que les pauvres obtiennent des ressources, que les chômeurs trouvent un bon travail, que ceux qui manquent de réussite la trouvent, que les anxieux trouvent la paix mentale, etc. Grâce à la force de notre motivation pure, et au pouvoir et aux bénédictions du bouddhadharma, il est certain que la vertu que nous dédions peut aider, en particulier si nous

avons un fort lien karmique avec les personnes pour lesquelles nous prions. Dédier notre mérite aux autres est en soi une forme de don. Nous pouvons aussi pratiquer le don mentalement dans notre vie quotidienne. Chaque fois que nous voyons ou lisons quelque chose sur des personnes pauvres, en mauvaise santé, qui vivent dans la peur, qui manque de réussite ou qui sont malheureuses, nous pouvons faire grandir notre amour désirant envers elles et dédier notre mérite à leur bonheur et à leur libération de la souffrance.

MONTER LA PRISE ET LE DON SUR LA RESPIRATION

Une fois que nous nous sommes familiarisés avec les méditations sur la prise et le don, nous pouvons les combiner et les pratiquer en les associant à notre respiration. Nous commençons par méditer sur la compassion et l'amour pour tous les êtres vivants afin de faire naître en nous une puissante détermination de prendre leur souffrance et de leur donner un bonheur pur. Avec cette détermination, nous imaginons que nous inspirons par nos narines la souffrance, les perturbations mentales et les non-vertus de tous les êtres vivants sous forme d'une fumée noire qui se dissout en notre cœur et détruit complètement notre préoccupation de soi. En expirant, nous imaginons que notre souffle, sous l'aspect d'une lumière de sagesse, par nature un bonheur pur non contaminé, pénètre l'univers entier. Chaque être vivant sans exception reçoit tout ce dont il a besoin et tout ce qu'il désire, en particulier le bonheur suprême de la paix intérieure définitive. Nous pratiquons ce cycle de respiration jour et nuit, prenant la souffrance de tous les êtres vivants et leur donnant un bonheur pur à chaque respiration jusqu'à ce que nous parvenions à une profonde expérience de cette pratique.

Cette méditation de la prise et du don montés sur la respiration, lorsque nous la maîtrisons bien, est très puissante parce qu'il existe une étroite relation entre le souffle et l'esprit. La respiration est en lien avec les vents d'énergie intérieurs qui circulent dans les canaux de notre corps et qui servent de véhicule, ou monture, aux différents types de perceptions. En utilisant notre respiration à des fins

vertueuses, nous purifions nos vents intérieurs. Et lorsque des vents purs circulent dans nos canaux, des états d'esprit purs se manifestent naturellement.

De nombreuses personnes pratiquent la méditation sur la respiration, mais la façon de pratiquer la plus répandue consiste simplement à se concentrer sur la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. Cette méditation permet de calmer temporairement notre esprit et réduit les pensées qui nous distraient, mais elle n'a pas le pouvoir d'effectuer une transformation profonde et durable de notre esprit. Par contre, la méditation sur la respiration associée à la pratique de la prise et du don a le pouvoir de transformer notre esprit de son état actuel, malheureux et centré sur lui-même, en l'esprit altruiste et plein de félicité d'un bodhissattva. Cette méditation améliore notre concentration, rend notre amour et notre compassion très puissants et accumule un mérite considérable. Ainsi, la simple action de respirer est transformée en une puissante pratique spirituelle. Au début, nous faisons cette pratique en méditation seulement puis, avec la familiarité, nous pouvons la faire à tout moment. Une profonde familiarité avec cette pratique finira par transformer notre esprit en la compassion d'un bouddha.

La méditation sur la prise et le don peut également être très efficace pour guérir les maladies. Si, avec un esprit de compassion, nous prenons la maladie et la souffrance des autres, nous pouvons purifier le karma négatif qui fait perdurer notre maladie. Il est toujours important de consulter un médecin lorsque nous sommes malades, mais il arrive parfois que les médecins soient incapables de nous aider. Au Tibet, de nombreuses histoires racontent comment des personnes se sont guéries elles-mêmes de maladies réputées incurables en méditant avec sincérité sur la prise et le don. Un méditant nommé Kharak Gomtchèn avait contracté une maladie que les médecins étaient incapables de guérir. Il pensait qu'il allait mourir et donna alors tous ses biens en offrande à Avalokiteshvara, le bouddha de la compassion. Kharak Gomtchèn se retira ensuite dans un cimetière où il avait l'intention de donner du sens aux dernières semaines de sa vie en méditant sur la prise et le don. Toutefois, grâce à sa pratique de la

prise et du don, il purifia le karma qui faisait perdurer sa maladie et, à la surprise générale, il retourna chez lui entièrement guéri. Cela nous montre la puissance potentielle de la pratique de la prise et du don.

Si nous purifions notre karma négatif, il est facile de guérir même la maladie la plus grave. Ma mère me parla d'un moine qu'elle avait connu et qui avait contracté la lèpre. Dans l'espoir de purifier sa maladie il fit un pèlerinage au Mont Kailash dans l'ouest du Tibet, montagne que les bouddhistes considèrent comme étant le pays pur de Bouddha Héroutka. Il était extrêmement pauvre et, pour l'aider sur son chemin, ma mère lui offrit donc le gîte et le couvert, ce qui était très bienveillant de sa part car la plupart des gens évitaient les lépreux par peur d'être contaminés. Il resta près de six mois autour du Mont Kailash, se prosternant et faisant le tour de la montagne sainte comme pratique de purification. Quelque temps après, il se reposa au bord d'un lac et rêva qu'un grand nombre de vers sortaient de son corps et rampaient jusque dans l'eau. À son réveil, il se sentit en pleine forme et découvrit plus tard qu'il était complètement guéri. Sur le chemin du retour, il s'arrêta pour saluer ma mère et lui raconta ce qui s'était passé.

Nous pouvons réfléchir au fait que, depuis des temps sans commencement, nous avons eu d'innombrables vies et d'innombrables corps, mais nous les avons tous gaspillés dans des activités dénuées de sens. À présent, nous avons la possibilité d'utiliser notre corps de la manière la plus sensée qui soit en nous engageant sur la voie de la compassion et de la sagesse. Ce serait merveilleux pour notre monde si de nombreux pratiquants d'aujourd'hui pouvaient suivre l'exemple des pratiquants de l'entraînement de l'esprit des temps anciens et devenir de véritables bodhissattvas !



Les mains dans le geste de la prière tenant un joyau qui exauce les souhaits symbolisent qu'en suivant la voie spirituelle, nous finirons par connaître l'esprit entièrement pur de l'illumination.

Le bon cœur suprême

Dans ce contexte, le bon cœur suprême est la bodhitchitta. *Bodhi* signifie « illumination », et *tchitta* signifie « esprit ». Ainsi, *bodhitchitta* signifie littéralement « esprit d'illumination ». C'est par définition un esprit, motivé par la compassion pour tous les êtres vivants, qui cherche spontanément l'illumination pour aider chaque être vivant sans exception. La bodhitchitta naît de la compassion, qui dépend elle-même de l'amour qui chérit et se préoccupe des autres. L'amour qui chérit et se préoccupe des autres peut être comparé à un champ, la compassion aux graines, la prise et le don aux méthodes suprêmes permettant de faire pousser les graines, et la bodhitchitta à la récolte. L'amour qui chérit et se préoccupe des autres développé grâce à la pratique de l'échange de soi avec les autres est plus profond que celui développé grâce à d'autres méthodes. De ce fait, la compassion et la bodhitchitta qui en résultent sont aussi plus profondes. Si nous avons une compassion pour tous les êtres qui est produite par la pratique de l'échange de soi avec les autres, la bodhitchitta se manifesterait naturellement. La force de notre bodhitchitta dépend entièrement de la force de notre compassion.

Parmi toutes les réalisations du dharma, la bodhitchitta est la réalisation suprême. Cet état d'esprit profondément compatissant est l'essence même de l'entraînement du bodhissattva. Développer et maintenir le bon cœur, la bodhitchitta, nous permet de transformer toutes nos vertus en la voie de l'illumination, de résoudre tous nos problèmes, de réaliser tous nos souhaits et d'acquérir le pouvoir d'aider les autres par les moyens les plus adaptés et les plus bénéfiques. La bodhitchitta est le meilleur ami que nous puissions avoir et la qualité la plus élevée que nous puissions développer. Dès l'instant où nous développerons la bodhitchitta, nous deviendrons un bodhissattva, un fils ou une fille de Bouddha Conquérant.

Atisha eut de nombreux enseignants, mais il vénérât le guide spirituel Serlingpa plus que tout autre. Chaque fois qu'il entendait

prononcer le nom de Serlingpa, il se prosternait. Quand les disciples d'Atisha lui demandèrent pourquoi il respectait Serlingpa plus que ses autres enseignants, il répondit « grâce à la bonté de mon guide spirituel, Serlingpa, j'ai maintenant le bon cœur de la bodhitchitta ». Grâce au pouvoir de sa bodhitchitta, Atisha put apporter une grande joie et un grand bonheur à tous ceux qu'il rencontrait, et tout ce qu'il faisait était bénéfique aux autres.

Comment la bodhitchitta résout-elle tous nos problèmes et comment exauce-t-elle tous nos souhaits ? Il a déjà été expliqué que les problèmes n'existent pas en dehors de l'esprit. Ce sont nos sensations désagréables qui proviennent nécessairement de notre préoccupation de soi. Si nous avons l'esprit de compassion qu'est la bodhitchitta, notre préoccupation de soi n'aurait pas le pouvoir de nous faire connaître des problèmes. Avec ce bon cœur suprême, nous serons tout le temps heureux. De plus, avec l'esprit suprêmement altruiste qu'est la bodhitchitta, nous créerons une quantité considérable de mérite (ou bonne fortune) parce que nous accomplirons toutes nos actions pour le bien des autres. Grâce à cette accumulation de mérite, nos désirs se réaliseront facilement, nous développerons une formidable capacité à aider les autres et toutes nos activités du dharma seront couronnées de succès.

Nous avons besoin de contempler les bienfaits de la bodhitchitta jusqu'à ce que nous soyons profondément inspirés à faire naître en nous cet esprit rare et précieux. Une présentation détaillée de ces bienfaits se trouve dans les livres *Trésor de contemplation* et *La Voie joyeuse*.

Actuellement, nous avons une opportunité très spéciale de faire naître en nous la bodhitchitta. Cependant, nous ne savons pas combien de temps cette grande chance durera et si nous gâchons cette opportunité, elle ne se représentera pas. Si nous laissons passer l'occasion de gagner beaucoup d'argent, d'avoir un bon travail ou un partenaire très attirant, nous ressentirions probablement beaucoup de regrets, mais nous n'aurions en réalité pas perdu grand-chose. Ces choses-là ne sont pas si difficiles à trouver et même lorsque nous les trouvons, elles ne nous apportent pas un véritable bonheur. Par

contre, le fait de ne pas profiter de cette opportunité unique de développer ce bon cœur est une perte irréparable. Les humains ont la meilleure possibilité de grandir spirituellement, et parmi tous les types de renaissance possibles que nous aurions pu prendre, nous sommes nés humains. De nos jours, la plupart des êtres humains ne s'intéressent pas du tout au développement spirituel et, parmi ceux qui s'y intéressent, bien peu ont rencontré le bouddhadharma. Si nous contemplons cela attentivement, nous prendrons conscience de notre chance inouïe d'avoir cette opportunité très précieuse d'atteindre le bonheur suprême, la bouddhété.

DÉVELOPPER LA BODHITCHITTA

Nous avons besoin de comprendre qu'en dépit de notre fort désir de protéger tous les êtres vivants, actuellement nous n'avons pas ce pouvoir. Une personne en train de se noyer ne peut pas en sauver une autre, quelle que soit l'intensité de son désir de faire cela. De même, nous serons capables de libérer les autres uniquement après nous être nous-même libérés de la souffrance et des limitations mentales. Si nous nous interrogeons pour savoir qui a le véritable pouvoir de protéger tous les êtres vivants, nous réaliserons que seul un bouddha a ce pouvoir. Seul un bouddha s'est libéré de tout défaut et de toute limitation, et possède à la fois la sagesse omnisciente et la capacité d'aider chaque être vivant, sans exception, en fonction des besoins et des aptitudes de chacun. Seul un bouddha a atteint le rivage de l'illumination et est en mesure de délivrer tous les êtres mères du cruel océan de souffrance.

Lorsque nous atteindrons l'illumination d'un bouddha, nous serons en mesure d'apporter des bienfaits à chaque être vivant chaque jour en accordant des bénédictions et grâce à nos innombrables émanations. Si nous considérons cela profondément, la bodhitchitta se manifestera naturellement dans notre esprit. Nous contemplons :

Je veux protéger tous les êtres vivants de la souffrance mais, dans mon état actuel limité, je n'ai aucunement le pouvoir de le faire.

Puisque seul un bouddha possède un tel pouvoir, je dois absolument devenir un bouddha, un être pleinement éveillé le plus rapidement possible.

Nous méditons en un seul point encore et encore sur cette détermination (qui est la bodhitchitta) jusqu'à ce que nous développons le désir spontané d'atteindre l'illumination pour aider chaque être vivant, chaque jour.

Nous avons besoin d'avoir cet esprit très précieux de bodhitchitta dans notre cœur. C'est notre guide spirituel intérieur qui nous conduit directement à l'état du bonheur suprême, l'illumination. C'est le véritable joyau qui exauce les souhaits grâce auquel nous pouvons réaliser nos souhaits et ceux des autres. Il n'y a aucune intention plus bénéfique que celle-là.

Lorsque nous voulons une tasse de thé, notre désir principal est de boire du thé mais, pour réaliser ce désir, nous avons naturellement le désir secondaire de trouver une tasse. De la même manière, le désir principal des personnes possédant la grande compassion est de protéger tous les êtres vivants de leur souffrance mais, pour réaliser ce désir, elles savent qu'elles doivent d'abord atteindre la bouddhéité elles-mêmes. Elles ont donc naturellement le désir secondaire d'atteindre l'illumination. Trouver une tasse est le moyen nous permettant d'arriver à notre but, boire du thé. De même, atteindre l'illumination est le moyen nous permettant d'accomplir notre but ultime, celui d'aider tous les êtres vivants.

Au début, notre bodhitchitta sera une bodhitchitta artificielle, ou fabriquée, qui se manifestera uniquement lorsque nous ferons un effort particulier pour la faire naître. La meilleure manière de la transformer en bodhitchitta spontanée est d'en obtenir une profonde familiarité grâce à une pratique continuelle. Puisque nous passons la plupart de notre temps en dehors de la méditation, il est essentiel d'utiliser chaque occasion de notre vie quotidienne pour améliorer notre entraînement à la bodhitchitta. Nous avons besoin de faire en sorte que nos séances de méditation et les périodes entre ces séances se soutiennent mutuellement. Au cours de nos séances de méditation,

il se peut que notre esprit soit paisible et que nous développions de nombreuses intentions vertueuses, mais si nous oublions ces intentions dès que nous sortons de méditation, nous ne serons pas capables de résoudre nos problèmes quotidiens de colère, d'attachement et d'ignorance, ni d'avancer dans notre pratique spirituelle. Nous devons absolument apprendre à intégrer notre pratique spirituelle dans nos activités quotidiennes afin de pouvoir maintenir, jour et nuit, les états d'esprit paisibles, les intentions pures et les vues pures que nous avons développés en méditation.

Actuellement, nous constatons peut-être que nos méditations et notre vie quotidienne tirent dans des directions différentes. En méditation, nous essayons de faire naître en nous des états d'esprit vertueux, mais comme nous ne pouvons pas cesser de penser à nos autres activités, notre concentration est très faible. Les sentiments vertueux que nous arrivons à faire naître se dissipent ensuite rapidement dans l'hyperactivité de notre vie quotidienne et nous retournons sur notre siège de méditation fatigués, tendus, l'esprit plein de pensées distrayantes. Nous pouvons surmonter ce problème en transformant toutes nos activités et tout ce que nous vivons quotidiennement en voie spirituelle en développant des manières de penser spéciales. Des activités comme faire la cuisine, travailler, parler et nous détendre ne sont pas en elles-mêmes non spirituelles, ordinaires. Elles ne sont ordinaires que si elles sont faites avec un esprit ordinaire. En faisant exactement les mêmes actions avec une motivation spirituelle, elles deviennent des pratiques spirituelles pures. Par exemple, lorsque nous parlons avec nos amis, notre motivation est habituellement mélangée à la préoccupation de soi et nous parlons de tout ce qui nous vient à l'esprit, sans considérer si cela est bénéfique ou non. Nous pouvons toutefois parler aux autres en ayant pour seul objectif de les aider, en les encourageant à développer des états d'esprit positifs et en prenant soin de ne rien dire qui pourrait les contrarier. Au lieu de penser à la manière dont nous pouvons impressionner les autres, nous pouvons penser à la manière dont nous pouvons les aider, nous rappelant qu'ils sont piégés dans le samsara et privés de bonheur pur. Ainsi, parler avec nos amis peut devenir un moyen d'améliorer notre amour, notre compassion et d'autres réalisations. Si nous pouvons transformer habilement toutes

nos activités quotidiennes de cette manière, au lieu de nous sentir vidés et fatigués au moment où nous nous asseyons pour méditer, nous nous sentirons joyeux et inspirés, et il sera facile de développer une concentration pure.

Le développement de la grande compassion (la compassion pour tous les êtres vivants) est la cause principale, ou cause substantielle, pour faire naître en nous la bodhitchitta – c'est comme la graine de la bodhitchitta. Pour permettre à cette graine de grandir, nous avons aussi besoin des conditions coopérantes : accumuler du mérite, purifier la négativité et recevoir les bénédictions des bouddhas et des bodhissattvas. Si nous réunissons toutes ces causes et conditions, il n'est pas difficile de développer la bodhitchitta. Pour accomplir les désirs de notre esprit compatissant de bodhitchitta, nous avons besoin de nous engager avec sincérité dans les pratiques du don, de la discipline morale, de la patience, de l'effort, de la concentration et de la sagesse. Lorsque ces pratiques sont motivées par la bodhitchitta, elles sont appelées *les six perfections*. Nous avons tout particulièrement besoin de faire de grands efforts pour nous entraîner à la sagesse qui réalise la vérité ultime, la vacuité. Nous avons besoin de savoir qu'une réalisation directe de la vacuité motivée par la bodhitchitta est la bodhitchitta ultime, qui est par nature sagesse. La bodhitchitta expliquée précédemment est la bodhitchitta conventionnelle, qui est par nature compassion. Ces deux bodhichittas sont comme les deux ailes d'un oiseau qui nous permettent de voler directement jusqu'au pays pur de l'illumination.

La bodhitchitta ultime

Nous nous entraînons à la bodhitchitta ultime lorsque nous méditons sur la vérité ultime (la vacuité) motivés par la bodhitchitta. La véritable bodhitchitta ultime est une sagesse qui réalise directement la vacuité, motivée par la bodhitchitta. La *bodhitchitta ultime* est nommée ainsi parce que son objet est la vérité ultime, la vacuité, et c'est l'une des voies principales de l'illumination.

Si nous ne connaissons pas la signification de la vacuité, il n'y a aucune base sur laquelle nous entraîner à la bodhitchitta ultime parce que la vacuité est l'objet de la bodhitchitta ultime. Quelle est la différence entre vide et vacuité ? Dans le bouddhisme, la vacuité a une grande signification. C'est la véritable nature des choses et c'est un objet très profond, qui a beaucoup de sens. Si nous réalisons directement la vacuité, nous atteindrons la libération définitive de toutes les souffrances de cette vie-ci et de celles des innombrables vies futures ; rien n'a plus de sens. La vacuité est donc un objet qui a beaucoup de sens, alors qu'un vide est juste vide – il n'a pas de signification particulière. Il y a un vide d'existence intrinsèque, mais il n'y a aucune vacuité d'existence intrinsèque parce que l'existence intrinsèque elle-même n'existe pas.

Djé Tsongkhapa a dit :

La connaissance de la vacuité est supérieure à toute autre connaissance,
L'enseignant qui enseigne la vacuité sans faire d'erreur est supérieur à tout autre enseignant,
Et la réalisation de la vacuité est l'essence même du bouddhadharma.

Si véritablement nous ne voulons pas éprouver problèmes et souffrances, nous devons absolument réaliser la vacuité, le non-soi des personnes et des phénomènes. Marpa Lotsawa, le guide spirituel de

Milarépa, a dit :

J'ai rencontré Vénérable Maitripa près des rives du Gange
Dans l'est de l'Inde, et par sa grande bonté
J'ai réalisé que les choses que je vois habituellement n'existent
pas.
Ainsi, toutes mes expériences de problèmes et de souffrances ont
cessé.

Nous avons besoin de savoir que depuis des temps sans commencement, notre manière de nous identifier a été incorrecte. Nous croyons que le *moi que nous voyons habituellement* est notre *moi*. Cette croyance est ignorance car le *moi* que nous voyons habituellement n'existe pas. Toutes les choses que nous voyons habituellement n'existent pas. Cela va être expliqué en détail plus loin. En raison de cette ignorance, nous développons et connaissons divers types d'apparence fausses, et à cause de cela nous éprouvons divers types de souffrances et de problèmes en tant qu'hallucinations tout au long de cette vie-ci, et vie après vie, sans fin. Par contre, si nous identifions notre *moi* comme étant une simple apparence qui n'est autre que la vacuité de tous les phénomènes, la simple absence de tous les phénomènes que nous percevons habituellement, nos apparences fausses diminueront et finiront par cesser complètement. Nous connaissons alors le bonheur suprême du nirvana, l'illumination.

QU'EST-CE QUE LA VACUITÉ ?

La vacuité est la manière dont les choses existent réellement. C'est la manière dont les choses existent par opposition à la manière dont elles apparaissent. Nous croyons naturellement que les choses que nous voyons autour de nous, comme par exemple les tables, les chaises et les maisons, sont vraiment existantes parce que nous croyons qu'elles existent exactement de la manière dont elles apparaissent. Toutefois, la manière dont les choses apparaissent à nos sens est trompeuse et en contradiction totale avec la manière dont elles existent effectivement. Les choses paraissent exister de leur propre côté, sans dépendre de

notre esprit. Par exemple, ce livre qui apparaît à notre esprit semble avoir sa propre existence indépendante, objective. Il semble être à *l'extérieur* alors que notre esprit semble être à *l'intérieur*. Nous avons l'impression que le livre peut exister sans notre esprit, nous n'avons pas l'impression que notre esprit soit le moins du monde impliqué dans l'existence de ce livre. Cette manière d'exister, indépendante de notre esprit, est appelée de diverses manières : *existence vraie*, *existence intrinsèque*, *existence de son propre côté* et *existence du côté de l'objet*.

Les choses apparaissent directement à nos sens comme étant vraiment, intrinsèquement existantes. Mais en réalité tous les phénomènes sont dépourvus, ou vides, d'existence vraie. Ce livre, notre corps, nos amis, nous-même et l'univers entier ne sont en réalité que des apparences à l'esprit, comme des choses perçues dans un rêve. Si nous rêvons d'un éléphant, l'éléphant apparaît nettement, dans ses moindres détails, nous pouvons le voir, l'entendre, le sentir et le toucher, mais lorsque nous nous réveillons, nous réalisons que l'éléphant n'était qu'une apparence à notre esprit. Nous ne nous demandons pas « Où est passé l'éléphant ? » parce que nous comprenons que c'était une simple projection de notre esprit, sans aucune existence en dehors de notre esprit. Au moment où la perception du rêve qui appréhendait l'éléphant cesse, l'éléphant n'est allé nulle part, il a simplement disparu, parce que c'était simplement une apparence à l'esprit et qu'il n'existait pas séparément de l'esprit. Bouddha a dit que la même chose est vraie pour tous les phénomènes. Tous les phénomènes ne sont que de simples apparences à l'esprit et ils dépendent totalement de l'esprit qui les perçoit.

Le monde que nous connaissons à l'état de veille et le monde que nous connaissons lorsque nous rêvons sont tous deux de simples apparences à l'esprit qui proviennent de nos conceptions incorrectes. Si nous affirmons que le monde de nos rêves est faux, nous devons également affirmer que le monde de l'état de veille est faux. Et si nous affirmons que le monde de l'état de veille est vrai, nous devons également affirmer que le monde de nos rêves est vrai. Entre les deux, il n'y a qu'une seule différence : le monde du rêve est une apparence à notre esprit subtil du rêve, alors que le monde de l'état de veille est une apparence à notre esprit grossier de l'état de veille. Le monde du

rêve existe tant que la perception du rêve à laquelle il apparaît existe, et le monde de l'état de veille existe tant que la perception de l'état de veille à laquelle il apparaît existe. Bouddha a dit « Vous avez besoin de savoir que tous les phénomènes sont semblables à des rêves. » Au moment de notre mort, nos esprits grossiers de l'état de veille se dissolvent dans notre esprit très subtil, et le monde que nous connaissions lorsque nous étions en vie disparaît, simplement. Le monde tel que les autres le perçoivent continuera, mais notre monde personnel disparaîtra aussi totalement et irrévocablement que le monde du rêve de la nuit dernière.

Bouddha a également dit que tous les phénomènes sont semblables à des illusions. Il existe un grand nombre d'illusions de différents types, comme les mirages, les arcs-en-ciel ou les hallucinations provoquées par la drogue. Dans les temps anciens, certains magiciens jetaient un sort à leur auditoire, à la suite de quoi les spectateurs voyaient des objets, tels qu'un morceau de bois, sous une autre forme, par exemple celle d'un tigre. Ceux qui étaient sous l'emprise de ce sortilège voyaient ce qui paraissait être un vrai tigre et prenaient peur, mais ceux qui arrivaient après que le sort eut été jeté voyaient simplement un morceau de bois. Toutes les illusions ont le point commun que leur manière d'apparaître ne correspond pas à leur manière d'exister. Bouddha a comparé tous les phénomènes à des illusions parce que, par la force des empreintes de l'ignorance de la saisie d'un soi accumulées depuis des temps sans commencement, tout ce qui apparaît à notre esprit apparaît naturellement comme étant vraiment existant, et nous donnons instinctivement notre assentiment à cette apparence, alors qu'en réalité tout est totalement vide d'existence vraie. Les choses apparaissent de façon trompeuse, comme un mirage apparaît comme étant de l'eau mais n'est pas en réalité de l'eau. Nous sommes trompés par les apparences, car nous ne comprenons pas leur véritable nature et nous saisissons les livres, les tables, les corps et les mondes comme étant vraiment existants. En saisissant les phénomènes de cette manière, la préoccupation de soi, l'attachement, la haine, la jalousie et les autres perturbations mentales se manifestent dans notre esprit, qui s'agite et perd son équilibre, et la paix de notre esprit est détruite. Nous sommes semblables aux voyageurs dans le désert qui s'épuisent à courir après des mirages, ou

comme une personne marchant sur la route la nuit qui prend par erreur l'ombre des arbres pour des malfaiteurs ou des animaux sauvages prêts à attaquer.

LA VACUITÉ DE NOTRE CORPS

Pour comprendre comment les phénomènes sont vides d'existence vraie, ou intrinsèque, nous examinons notre propre corps. Quand nous avons compris la manière dont notre corps est dépourvu d'existence vraie, nous pouvons facilement appliquer le même raisonnement à d'autres objets.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva dit :

Par conséquent, il n'y a aucun corps,
Mais, à cause de l'ignorance, nous voyons un corps dans les mains
et ainsi de suite,
Tout comme un esprit appréhende par erreur une personne
En observant la forme d'un tas de pierres au crépuscule.

À un certain niveau, nous connaissons très bien notre corps, nous savons s'il est en bonne ou mauvaise santé, beau ou laid, etc. Mais jamais nous ne l'examinons plus en profondeur, en nous demandant « Qu'est-ce que mon corps exactement ? Où est mon corps ? Quelle est sa nature réelle ? » Si nous examinions notre corps de cette manière, nous serions incapables de le trouver. Suite à cet examen, au lieu de trouver notre corps, notre corps disparaîtrait. La première ligne du verset de Shantidéva (*Par conséquent, il n'y a aucun corps*) signifie que si nous recherchons notre « véritable » corps, il n'y a aucun corps. Notre corps existe uniquement dans la mesure où nous ne cherchons pas un véritable corps derrière sa simple apparence.

Il y a deux manières de rechercher un objet. La première, que nous pouvons appeler *recherche conventionnelle*, consiste à rechercher, par exemple, notre voiture dans un parc de stationnement. Ce type de recherche se conclut par la découverte de la voiture, dans le sens où

nous voyons l'objet que tout le monde s'accorde à dire que c'est notre voiture. Mais supposons qu'après avoir localisé notre voiture, nous ne soyons toujours pas satisfaits de la simple apparence de la voiture et que nous voulions déterminer exactement ce qu'est la voiture. Nous pourrions alors effectuer ce que nous pouvons appeler une *recherche ultime* de la voiture, recherche dans laquelle nous regardons alors à l'intérieur de l'objet lui-même pour trouver quelque chose qui est l'objet. Pour ce faire, nous nous interrogeons « Est-ce que l'une ou l'autre des parties de la voiture prise individuellement est la voiture ? Les roues sont-elles la voiture ? Le moteur est-il la voiture ? Le châssis est-il la voiture ? » etc. Lorsque nous procédons à une recherche ultime de notre voiture, nous ne nous contentons pas de simplement montrer du doigt le capot, les roues et ainsi de suite, et ensuite de dire *voiture*. Nous voulons savoir ce qu'est réellement la voiture. Au lieu d'utiliser simplement le mot *voiture*, comme il se fait communément, nous voulons savoir ce à quoi le mot fait réellement référence. Nous voulons séparer mentalement la voiture de tout ce qui n'est pas voiture, afin de pouvoir dire « voilà ce qu'est réellement la voiture ». Nous voulons trouver une voiture, mais en vérité il n'y a aucune voiture, nous ne pouvons rien trouver. Dans le *Soutra condensé de la perfection de la sagesse*, Bouddha dit « Si vous recherchez votre corps avec sagesse, vous ne pouvez pas le trouver. » Cela s'applique également à notre voiture, à notre maison et à tous les autres phénomènes.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva dit :

Lorsque les choses sont examinées de cette manière,
Qui est-ce qui vit et qui est-ce qui va mourir ?
Qu'est-ce que le futur et qu'est-ce que le passé ?
Qui sont nos amis et qui sont les membres de notre famille ?

Je vous implore, vous qui êtes exactement comme moi,
S'il vous plaît, sachez que toutes les choses sont vides, comme
l'espace.

Le sens essentiel de ces mots est le suivant. Lorsque nous recherchons avec sagesse, il n'y a personne qui vive ou qui meure, il n'y a ni passé

ni avenir, et il n'y a pas de présent, tel que notre famille et nos amis. Nous avons besoin de savoir que tous les phénomènes sont vides, comme l'espace, ce qui signifie que nous avons besoin de savoir que tous les phénomènes ne sont pas autres que vacuité.

Pour comprendre l'affirmation de Shantidéva selon laquelle en réalité il n'y a aucun corps, nous avons besoin de faire une recherche ultime de notre corps. Si nous sommes un être ordinaire, tous les objets, y compris notre corps, paraissent exister intrinsèquement. Comme indiqué précédemment, les objets semblent être indépendants de notre esprit et indépendants des autres phénomènes. L'univers paraît être composé d'objets disjoints ayant chacun une existence en eux-mêmes, de leur propre côté. Ces objets paraissent exister par eux-mêmes en tant qu'étoiles, planètes, montagnes, personnes et ainsi de suite, « attendant » d'être perçus par des êtres conscients. Habituellement, il ne nous vient jamais à l'esprit que nous sommes impliqués d'une quelconque manière dans l'existence de ces phénomènes. Par exemple, nous avons l'impression que notre corps existe de son propre côté, et ne dépend ni de notre esprit, ni de celui de quiconque autre personne pour le faire exister. Si toutefois notre corps existait de la manière dont nous le saisissons instinctivement, c'est-à-dire en tant qu'objet extérieur et non pas simplement en tant que projection de l'esprit, nous devrions être capables de montrer du doigt notre corps sans montrer aucun autre phénomène qui ne soit pas notre corps. Nous devrions être capables de le trouver, soit dans ses parties, soit en dehors de ses parties. Puisqu'il n'existe pas de troisième possibilité, si notre corps ne peut être trouvé ni dans ses parties, ni en dehors de ses parties, nous devons conclure que notre corps que nous voyons habituellement n'existe pas.

Il n'est pas difficile de comprendre que les parties de notre corps prises individuellement ne sont pas notre corps, car il est absurde de dire que notre dos, nos jambes ou notre tête sont notre corps. Si l'une des parties du corps, disons notre dos, était notre corps, alors les autres parties seraient également notre corps, et il s'ensuivrait que nous aurions de nombreux corps. Par ailleurs, notre dos, nos jambes, etc., ne peuvent pas être notre corps puisque ce sont des parties de notre corps. Le corps est le possesseur des parties du corps, tandis que

le dos, les jambes, etc., sont les parties possédées. Or le possesseur et l'objet possédé ne peuvent pas être une seule et même chose.

Certaines personnes croient que bien qu'aucune des parties du corps prises individuellement ne soit le corps, l'assemblage de toutes les parties du corps est le corps. Selon elles, il est possible de trouver notre corps lorsque nous le recherchons analytiquement car l'assemblage de toutes les parties de notre corps est notre corps. Cependant, cette affirmation peut être réfutée par de nombreuses raisons valides. Il se peut que la pertinence de ces raisons ne soit pas immédiatement évidente pour nous, mais si nous les contemplons attentivement avec un esprit positif et calme, nous en viendrons à apprécier leur validité.

Puisqu'aucune des parties individuelles de notre corps n'est notre corps, comment l'assemblage de toutes les parties peut-il être notre corps ? Par exemple, mettre ensemble des chiens ne peut pas donner un être humain parce qu'aucun des chiens pris individuellement n'est un humain. Puisque chaque membre individuel est « non-humain », comment cet assemblage de non-humains peut-il se transformer par magie en un être humain ? De même, puisque l'assemblage des parties de notre corps est un assemblage de choses qui ne sont pas notre corps, cet assemblage ne peut pas être notre corps. L'ensemble des chiens reste simplement des chiens, et de même l'assemblage de toutes les parties de notre corps reste simplement des parties de notre corps. Cet assemblage ne se transforme pas comme par magie en notre corps, le possesseur des parties.

Ce point peut nous sembler difficile à comprendre, mais si nous y réfléchissons longuement avec un esprit calme et positif, et que nous en discutons avec des pratiquants plus expérimentés, il s'éclaircira peu à peu. Nous pouvons aussi consulter des livres authentiques sur le sujet, comme *Le Nouveau Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

Nous pouvons comprendre d'une autre manière que l'assemblage des parties de notre corps n'est pas notre corps. Si nous pouvons pointer du doigt l'assemblage des parties de notre corps et dire que celui-ci est, en lui-même, notre corps, alors cet assemblage des parties

de notre corps doit exister indépendamment de tous les phénomènes qui ne sont pas notre corps. Il s'ensuit alors que l'assemblage des parties de notre corps existe indépendamment des parties elles-mêmes. Il est clair que ceci est absurde. Si c'était vrai, nous pourrions retirer toutes les parties de notre corps et l'assemblage des parties du corps resterait. Nous pouvons donc en conclure que l'assemblage des parties de notre corps n'est pas notre corps.

Puisque le corps ne peut pas être trouvé dans ses parties, qu'elles soient prises individuellement, ou en tant qu'assemblage, la seule autre possibilité est qu'il existe séparément de ses parties. Si tel était le cas, il serait possible de retirer mentalement ou physiquement toutes les parties de notre corps et notre corps serait toujours là. Or, si nous retirons nos bras, nos jambes, notre tête, notre tronc et toutes les autres parties de notre corps, il ne reste aucun corps. Cela prouve qu'aucun corps n'existe séparément de ses parties. C'est à cause de l'ignorance que chaque fois que nous montrons du doigt notre corps, nous ne faisons que montrer du doigt une partie de notre corps, qui n'est pas notre corps.

Nous avons maintenant cherché dans tous les endroits possibles et nous avons été incapables de trouver notre corps, ni parmi ses parties, ni ailleurs. Nous ne pouvons rien trouver qui corresponde au corps qui apparaît si nettement et que nous saisissons habituellement. Nous sommes obligés d'admettre, comme l'affirme Shantidéva, que lorsque nous cherchons notre corps, aucun corps ne peut être trouvé. Cela prouve clairement que notre corps que nous voyons habituellement n'existe pas. C'est presque comme si notre corps n'existait pas du tout. En effet, nous pouvons dire que notre corps existe uniquement dans le sens où nous nous contentons du simple nom *corps*, sans nous attendre à trouver un véritable corps derrière le nom. Si nous essayons de trouver, ou de montrer du doigt, un véritable corps auquel le nom *corps* se rapporte, nous ne trouverons absolument rien. Au lieu de trouver un corps existant vraiment, nous percevrons la simple absence de notre corps que nous voyons habituellement. Cette simple absence de notre corps que nous voyons habituellement est la manière dont notre corps existe effectivement. Nous réaliserons que le corps que nous percevons habituellement, que nous saisissons et chérissons,

n'existe pas du tout. Cette inexistence du corps que nous saisissons habituellement est la vacuité de notre corps, la vraie nature de notre corps.

Le terme *vraie nature* a une grande signification. Ne nous contentant pas de la simple apparence et du simple nom *corps*, nous avons examiné notre corps pour découvrir sa vraie nature. Cet examen a abouti à une introuvabilité incontestable de notre corps. Là où nous nous attendions à trouver un corps existant vraiment, nous avons découvert la totale inexistence de ce corps existant vraiment. Cette inexistence, ou vacuité, est la vraie nature de notre corps. Notre corps n'a aucune autre vraie nature en dehors de la simple absence d'un corps existant vraiment. Toute autre caractéristique du corps fait juste partie de sa nature trompeuse. Cela étant, pourquoi passons-nous tant de temps centré sur la nature trompeuse de notre corps ? Actuellement, nous ignorons la vraie nature de notre corps et des autres phénomènes, et nous concentrons seulement sur leur nature trompeuse. Pourtant, nous concentrer tout le temps sur des objets trompeurs a pour résultat que notre esprit devient perturbé et que nous restons dans les malheurs de la vie du samsara. Si nous désirons connaître un bonheur pur, nous devons absolument familiariser notre esprit avec la vérité. Plutôt que de gaspiller notre énergie en ne nous concentrant que sur des objets trompeurs, dénués de sens, nous nous concentrons sur la vraie nature des choses.

Il est impossible de trouver notre corps lorsque nous le recherchons par l'analyse, et pourtant notre corps apparaît très clairement lorsque nous n'en faisons aucune analyse. Pourquoi cela ? Shantidéva dit que, à cause de l'ignorance, nous voyons notre corps dans les mains et les autres parties de notre corps. En réalité, notre corps n'existe pas dans ses parties. Au crépuscule nous pourrions prendre un tas de pierres pour un homme, bien qu'il n'y ait aucun homme dans les pierres, et de la même manière, notre esprit ignorant voit un corps dans l'assemblage des bras, des jambes, etc., bien qu'aucun corps n'existe là. Le corps que nous voyons dans l'assemblage des bras, des jambes, etc., est simplement une hallucination de notre esprit ignorant. Toutefois, n'identifiant pas cela comme tel, nous saisissons très fortement ce corps, le chérissons et nous épuisons à

essayer de le protéger de tout inconfort.

Nous familiarisons notre esprit avec la vraie nature du corps en nous servant du raisonnement ci-dessus pour rechercher notre corps. Puis, l'ayant cherché dans tous les endroits possibles sans pouvoir le trouver, nous nous concentrons sur la vacuité semblable à l'espace qui est la simple absence du corps que nous voyons habituellement. Cette vacuité semblable à l'espace est la vraie nature de notre corps. Cette vacuité ressemble à l'espace vide, mais elle a une grande signification. Elle a pour signification la totale inexistence du corps que nous voyons habituellement, le corps que nous saisissons si fortement et dont nous nous sommes préoccupés toute notre vie.

En nous familiarisant avec l'expérience de la nature ultime semblable à l'espace du corps, notre saisie de notre corps diminuera. En résultat, nous connaissons bien moins de souffrances, d'anxiétés et de frustrations liées à notre corps. Notre tension physique diminuera et notre santé s'améliorera, et même notre inconfort physique, si nous tombons malades, ne troublera pas notre esprit. Ceux qui ont une expérience directe de la vacuité ne ressentent aucune douleur, même s'ils sont battus ou si on leur tire dessus. Pour ces êtres, qui savent que la véritable nature de leur corps est semblable à l'espace, se faire battre, c'est comme si l'espace se faisait battre, et se faire tirer dessus, c'est comme si l'espace se faisait tirer dessus. De plus, les conditions extérieures, bonnes et mauvaises, n'ont plus le pouvoir de déranger leur esprit parce qu'ils réalisent que ces conditions sont semblables à l'illusion d'un magicien, et qu'elles n'ont aucune existence séparée de leur esprit. Au lieu d'être contrôlé par les conditions changeantes comme une marionnette au bout d'un fil, leur esprit reste libre et calme dans la connaissance de la nature ultime de toutes les choses, égale et immuable. De cette manière, une personne qui réalise directement la vacuité, la vraie nature des phénomènes, connaît paix et bonheur jour et nuit, vie après vie.

Nous avons besoin de distinguer le corps conventionnellement existant, qui lui existe bien, du corps intrinsèquement existant, qui lui n'existe pas. Toutefois, nous devons toutefois faire attention à ne pas nous méprendre sur les mots et penser que le corps

conventionnellement existant est plus qu'une simple apparence à l'esprit. Il est peut-être plus clair de dire simplement que pour un esprit qui voit directement la vérité, la vacuité, il n'y a aucun corps. Un corps n'existe que pour un esprit ordinaire auquel ce corps apparaîtrait.

Shantidéva nous conseille de ne pas examiner les vérités conventionnelles telles que notre corps, nos biens, notre environnement et nos amis, à moins que nous désirions comprendre la vacuité ; au lieu de cela nous nous contentons de leur simple nom, comme le font les êtres ordinaires. Une personne ordinaire, dès qu'elle connaît le nom et la fonction d'un objet, se contente de cette connaissance de l'objet sans chercher plus loin. Nous devons faire de même, à moins de vouloir méditer sur la vacuité. Nous nous rappelons néanmoins que si nous examinions les objets de plus près, nous ne les trouverions pas, car ils disparaîtraient simplement, comme un mirage disparaît quand nous essayons d'aller à sa rencontre.

Le raisonnement dont nous nous sommes servis pour prouver l'absence d'existence vraie de notre corps peut être appliqué à tous les autres phénomènes. Ce livre, par exemple, semble exister de son propre côté, quelque part dans ses parties. Mais, lorsque nous examinons le livre de manière plus précise, nous découvrons qu'aucune de ses pages prises individuellement, ni l'assemblage des pages, n'est le livre, et pourtant sans elles il n'y a aucun livre. Au lieu de trouver un livre vraiment existant, nous nous retrouvons face à une vacuité, qui est l'inexistence du livre qui nous semblait précédemment exister. À cause de notre ignorance, le livre semble exister séparément de notre esprit, comme si notre esprit était à l'intérieur et le livre à l'extérieur. Pourtant, en analysant le livre, nous découvrons que cette apparence est complètement fausse. Il n'y a aucun livre en dehors de l'esprit. Il n'y a aucun livre *là-bas*, dans les pages. La seule manière dont le livre existe, c'est en tant que simple apparence à l'esprit, en tant que simple projection de l'esprit.

Tous les phénomènes existent par convention, rien n'est intrinsèquement existant. Cela s'applique à l'esprit, à Bouddha et à la vacuité elle-même. Tout est simplement imputé par l'esprit. Tous les

phénomènes ont des parties, les phénomènes physiques ont des parties physiques et les phénomènes non physiques ont diverses parties, ou attributs, qui peuvent être distinguées par la pensée. En utilisant le même type de raisonnement que précédemment, nous pouvons réaliser que tout phénomène n'est ni l'une de ses parties, ni l'assemblage de ses parties, ni séparé de ses parties. De cette manière, nous pouvons réaliser la vacuité de tous les phénomènes, la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement.

Il est particulièrement aidant de méditer sur la vacuité des objets qui font naître en nous de fortes perturbations mentales, comme l'attachement ou la colère. Grâce à une analyse correcte, nous prendrons conscience que l'objet que nous désirons, ou l'objet que nous n'aimons pas, n'existe pas de son propre côté. Sa beauté ou sa laideur, et son existence même, sont imputées par l'esprit. En pensant ainsi, nous découvrirons qu'il n'y a aucune base pour l'attachement ou la colère.

LA VACUITÉ DE NOTRE ESPRIT

Dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékha commence par nous montrer comment effectuer une méditation analytique sur la vacuité de l'existence intrinsèque des phénomènes extérieurs comme notre corps. Il nous dit d'analyser ensuite notre propre esprit afin de comprendre la manière dont il est dépourvu d'existence intrinsèque.

Notre esprit n'est pas une entité indépendante, mais un continuum en perpétuel changement qui dépend de multiples facteurs, tels que ses instants précédents, ses objets et les vents d'énergie intérieurs sur lesquels notre esprit est monté. Comme tout le reste, notre esprit est imputé sur un ensemble de facteurs différents et de ce fait, il est dépourvu d'existence intrinsèque. Par exemple, un esprit principal (ou conscience) a cinq parties ou *facteurs mentaux* : sensation, discrimination, intention, contact et focalisation. Ni les facteurs

mentaux pris individuellement, ni l'assemblage de ces facteurs mentaux ne sont l'esprit principal lui-même, parce que ce sont des facteurs mentaux, et par conséquent des parties de l'esprit principal. Mais, il n'y a aucun esprit principal qui existe séparément de ces facteurs mentaux. Un esprit principal est simplement imputé sur les facteurs mentaux qui constituent sa base d'imputation, et n'existe donc pas de son propre côté.

Après avoir identifié la nature de notre esprit principal, un vide semblable à l'espace qui perçoit ou comprend les objets, nous le recherchons ensuite dans ses parties, c'est-à-dire la sensation, la discrimination, l'intention, le contact et la focalisation, jusqu'à ce que nous finissions par réaliser son introuvabilité. Cette introuvabilité est sa nature ultime, ou vacuité. Puis nous pensons :

Tous les phénomènes qui apparaissent à mon esprit ont pour nature mon esprit. Mon esprit a pour nature la vacuité.

De cette manière, nous ressentons que tout se dissout dans la vacuité. Nous percevons uniquement la vacuité de tous les phénomènes et méditons sur cette vacuité. Cette manière de méditer sur la vacuité est plus profonde que la méditation sur la vacuité de notre corps. Notre expérience de la vacuité s'éclaircira progressivement jusqu'à ce que nous obtenions finalement une sagesse immaculée qui réalise directement la vacuité de tous les phénomènes.

LA VACUITÉ DE NOTRE *MOI*

L'objet que nous saisissons avec la plus grande intensité, c'est notre *moi*, nous-même. En raison des empreintes d'ignorance de la saisie d'un soi accumulées depuis des temps sans commencement, notre *moi* nous apparaît comme intrinsèquement existant, et notre esprit de saisie d'un soi saisit automatiquement ce *moi* de cette manière. Nous saisissons constamment un *moi* intrinsèquement existant, même pendant notre sommeil et pourtant, il n'est pas facile d'identifier la manière dont ce *moi* apparaît à notre esprit. Pour l'identifier

clairement, il est nécessaire de commencer par le laisser se manifester avec force en contemplant des situations dans lesquelles nous avons une sensation exagérée de *moi*, par exemple lorsque nous sommes gênés, honteux, effrayés ou indignés. Nous nous remémorons, ou imaginons, une telle situation puis, sans commentaire ni analyse, nous essayons d'obtenir une image mentale claire de la manière dont le *moi* apparaît naturellement à ces moments-là. Il est nécessaire d'être patients à cette étape parce que nous ne parviendrons peut-être pas à une image claire avant de nombreuses séances. Nous verrons finalement que le *moi* paraît complètement solide et réel, existant de son propre côté, sans dépendre ni du corps ni de l'esprit. Ce *moi* qui apparaît si nettement est le *moi* intrinsèquement existant, celui que nous chérissons tant. C'est le *moi* que nous défendons lorsque nous sommes critiqués et dont nous sommes si fiers lorsque nous recevons des compliments.

Après avoir obtenu une image de la manière dont le *moi* apparaît dans ces circonstances extrêmes, nous essayons d'identifier la manière dont il apparaît habituellement, dans des situations moins extrêmes. Nous pouvons observer par exemple le *moi* qui est actuellement en train de lire ce livre et essayer de découvrir comment il apparaît à notre esprit. Nous verrons finalement que, bien que la sensation de *moi* ne soit plus aussi exagérée, le *moi* semble néanmoins toujours être intrinsèquement existant, exister de son propre côté sans dépendre ni du corps ni de l'esprit. Lorsque nous parvenons à une image du *moi* intrinsèquement existant, nous nous concentrons dessus en un seul point pendant un moment. Puis, en méditation, nous passons à l'étape suivante et contemplons les raisons valides qui prouvent qu'en réalité le *moi* intrinsèquement existant, que nous saisissons, n'existe pas. Le *moi intrinsèquement existant* et le *moi que je vois habituellement* sont les mêmes. Nous avons besoin de savoir que ni l'un ni l'autre n'existent. Ces deux objets sont réfutés par la vacuité.

Si le *moi* existe de la manière dont il apparaît, il existe nécessairement de l'une des quatre manières suivantes : le *moi* est soit le corps, soit l'esprit, soit l'assemblage du corps et de l'esprit, soit une chose qui existe séparément du corps et de l'esprit. Il n'existe aucune autre possibilité. Nous contemplons cela attentivement jusqu'à en être

convaincus, puis nous procédons à l'examen de chacune de ces quatre possibilités :

- (1) Si notre *moi* est notre corps, cela n'a aucun sens de dire « mon corps » parce que le possesseur et l'objet possédé sont identiques.

Si notre *moi* est notre corps, il n'y a pas de renaissance future parce que le *moi* cesse quand le corps meurt.

Si notre *moi* et notre corps sont identiques, alors, puisque nous sommes capables d'avoir de la foi, de rêver, de résoudre des problèmes de mathématiques et ainsi de suite, il s'ensuit que la chair, le sang et les os peuvent en faire autant.

Rien de cela n'étant vrai, il s'ensuit que notre *moi* n'est pas notre corps.

- (2) Si notre *moi* est notre esprit, cela n'a aucun sens de dire « mon esprit » parce que le possesseur et l'objet possédé sont identiques. Mais habituellement, lorsque nous pensons à notre esprit, nous disons « mon esprit ». Cela indique clairement que notre *moi* n'est pas notre esprit.

Si notre *moi* est notre esprit, alors, puisque chaque personne a plusieurs types d'esprit, tels que les six consciences, les esprits conceptuels et les esprits non conceptuels, il s'ensuit que chaque personne a tout autant de *moi*. Puisque c'est absurde, notre *moi* ne peut pas être notre esprit.

- (3) Puisque notre corps n'est pas notre *moi* et que notre esprit n'est pas notre *moi*, l'assemblage de notre corps et de notre esprit ne peut pas être notre *moi*. L'assemblage de notre corps et de notre esprit est un assemblage de choses qui ne sont pas notre *moi*, alors, comment l'assemblage lui-même pourrait-il être notre *moi* ? Dans un troupeau de vaches, par exemple, aucun des animaux n'est un mouton, le troupeau n'est donc pas *mouton*. De la même manière, dans l'assemblage de notre corps et de notre esprit, ni notre corps ni notre esprit ne sont notre *moi*, par conséquent l'assemblage lui-même n'est pas notre *moi*.

(4) Si notre *moi* n'est ni notre corps, ni notre esprit, ni l'assemblage de notre corps et de notre esprit, il ne reste qu'une seule autre possibilité, c'est qu'il soit quelque chose de séparé de notre corps et de notre esprit. Si c'est le cas, nous devons être capables d'appréhender notre *moi* sans que notre corps ou notre esprit n'apparaissent, mais si nous imaginons que notre corps et notre esprit disparaissent complètement, il ne restera plus rien qui puisse être appelé notre *moi*. Il s'ensuit donc que notre *moi* n'est pas séparé de notre corps et de notre esprit.

Nous imaginons que notre corps se dissout progressivement dans l'espace, puis que notre esprit se dissout, nos pensées se dispersent avec le vent, nos sensations, nos désirs et nos perceptions fondent dans le néant. Reste-t-il quelque chose qui soit notre *moi* ? Il n'y a rien. De toute évidence notre *moi* n'est pas quelque chose de séparé de notre corps et de notre esprit.

Nous avons maintenant examiné chacune des quatre possibilités et nous n'avons pas réussi à trouver notre *moi*, *nous-même*. Puisque nous avons déjà décidé qu'il n'y a pas de cinquième possibilité, nous devons conclure que le *moi* que nous saisissons habituellement et que nous chérissons n'existe pas du tout. Là où précédemment apparaissait un *moi* intrinsèquement existant, apparaît maintenant une absence de ce *moi*. Cette absence d'un *moi* intrinsèquement existant est la vacuité, la vérité ultime.

Nous contemplons de cette manière jusqu'à ce que nous apparaisse une image générique (une image mentale) de l'absence du *moi* que nous voyons habituellement. Cette image est notre objet de méditation placée. Nous essayons de nous familiariser complètement avec cet objet en méditant continuellement dessus en un seul point aussi longtemps que possible.

Au début, la sensation de ne pas réussir à trouver notre *moi* en méditation peut être assez choquante puisque nous avons saisi notre *moi* intrinsèquement existant et l'avons chéri plus tendrement que toute autre chose depuis des temps sans commencement. Certaines personnes prennent peur, en pensant « je suis devenu complètement inexistant ». D'autres ressentent une grande joie, comme si la source

de tous leurs problèmes était en train de disparaître. Ces deux réactions sont de bons signes, car elles indiquent une méditation correcte. Après un certain temps, ces réactions initiales disparaîtront et notre esprit s'installera dans un état plus équilibré. Nous pourrons alors méditer sur la vacuité de notre *moi* de manière calme et contrôlée.

Nous laissons notre esprit s'absorber dans la vacuité semblable à l'espace aussi longtemps que possible. Il est important de nous rappeler que notre objet de méditation est la vacuité, la simple absence de notre *moi* que nous voyons habituellement, et non pas un simple néant. Nous examinons notre méditation de temps en temps avec notre vigilance. Si notre esprit est parti vers un autre objet, ou si nous avons perdu la signification de la vacuité et que nous nous concentrons sur un simple néant, nous revenons aux contemplations afin de ramener clairement la vacuité de notre *moi* à notre esprit.

Nous pouvons nous demander « Si le *moi* que je vois habituellement n'existe pas, alors qui est en train de méditer ? Qui sortira de sa méditation, qui parlera aux autres et qui répondra quand son nom sera prononcé ? » Bien que le *moi* que nous voyons habituellement n'existe pas, cela ne veut pas dire que le *moi* n'existe pas du tout. Nous existons en tant que simple nom. Tant que nous nous contentons du simple nom *moi*, il n'y a aucun problème. Nous pouvons penser « j'existe », « je vais en ville » et ainsi de suite. Le problème survient seulement lorsque nous cherchons un *moi* autre que le simple nom *moi*. Notre esprit saisit un *moi* qui existe ultimement, indépendamment de l'imputation conceptuelle, comme s'il y avait un *moi* « réel » existant derrière l'étiquette. Si un tel *moi* existait, nous pourrions le trouver, mais nous avons vu qu'après investigation, notre *moi* reste introuvable. Notre recherche s'est conclue par une introuvabilité incontestable du *moi*. Cette introuvabilité du *moi* est la vacuité du *moi*, la nature ultime du *moi*. Le *moi* existant en tant que simple nom est le *moi* qui existe. De la même manière, les phénomènes qui existent en tant que simple nom, que simple imputation sont les phénomènes existants. Il n'y a aucun *moi* ni aucun autre phénomène qui existe autrement que par simple imputation. En vérité, *moi* et les autres phénomènes existant en tant que simple imputation est la

nature ultime de *moi* et des autres phénomènes, et non pas la nature conventionnelle. Au début, ces explications sont difficiles à comprendre, mais, s'il vous plaît, soyez patients. Nous avons besoin de faire des efforts pour recevoir les puissantes bénédictions du bouddha de la sagesse, Djé Tsongkhapa, en pratiquant *Le Joyau du cœur* sincèrement.

Quand nous commençons à réaliser la vacuité, nous le faisons conceptuellement, au moyen d'une image générique. En continuant à méditer sur la vacuité, encore et encore, l'image générique devient de plus en plus transparente jusqu'à disparaître complètement, et nous voyons alors la vacuité directement. Cette réalisation directe de la vacuité sera notre première perception non incorrecte, un esprit immaculé. Tous nos différents types d'esprit sont des perceptions incorrectes, jusqu'à ce que nous réalisons la vacuité directement. En effet, les objets de ces esprits paraissent intrinsèquement existants à cause des empreintes de l'ignorance de la saisie d'un soi, ou saisie du vrai.

La plupart des gens tendent vers l'extrême de l'existence. Ils pensent que si une chose existe, elle existe nécessairement intrinsèquement. Ils exagèrent ainsi la manière dont les choses existent sans se contenter de leur existence en tant que simple nom. D'autres tendent vers l'extrême de l'inexistence. Ils pensent que les phénomènes n'existent pas intrinsèquement, ils n'existent pas du tout, exagérant ainsi leur absence d'existence intrinsèque. Nous avons besoin de réaliser que les phénomènes sont dépourvus de toute trace d'existence de leur propre côté, mais qu'ils existent bien conventionnellement en tant que simples apparences à un esprit valide.

Les esprits conceptuels, qui saisissent notre *moi* et les autres phénomènes comme étant vraiment existants, sont des perceptions erronées et il est donc nécessaire de les abandonner. Toutefois, je ne suis pas en train de dire que toutes les pensées conceptuelles sont des perceptions erronées et qu'il est nécessaire de toutes les abandonner. De nombreux esprits conceptuels sont corrects et utiles dans notre vie

quotidienne, par exemple l'esprit conceptuel qui se souvient de ce que nous avons fait hier, ou celui qui comprend ce que nous ferons demain. Il est également nécessaire de cultiver de nombreux esprits conceptuels sur la voie spirituelle. Par exemple, la bodhitchitta conventionnelle dans le continuum mental d'un bodhissattva est un esprit conceptuel parce qu'il appréhende son objet, la grande illumination, au moyen d'une image générique. Par ailleurs, avant de pouvoir réaliser la vacuité directement avec un esprit non conceptuel, nous avons besoin de la réaliser au moyen d'un connaisseur valide subséquent, qui est un esprit conceptuel. Grâce à la contemplation des raisons qui réfutent l'existence intrinsèque, une image générique de l'absence (ou vide) d'existence intrinsèque apparaît à notre esprit. Initialement, c'est la seule manière dont la vacuité peut apparaître à notre esprit. Nous méditons ensuite sur cette image avec une concentration de plus en plus puissante jusqu'à ce que nous percevions finalement la vacuité directement.

Certains disent que la manière de méditer sur la vacuité consiste simplement à vider son esprit de toute pensée conceptuelle, en argumentant que les nuages blancs obscurcissent le soleil autant que les nuages noirs et que, de la même manière, les pensées conceptuelles positives obscurcissent notre esprit autant que les pensées conceptuelles négatives. Cette vue est totalement incorrecte. En effet, la véritable vacuité n'apparaîtra jamais à notre esprit si nous ne faisons aucun effort pour parvenir à une compréhension conceptuelle de la vacuité et qu'au lieu de cela nous essayons d'éliminer toutes les pensées conceptuelles. Nous parviendrons peut-être à une expérience très nette d'un vide semblable à l'espace, mais ce sera seulement l'absence de pensées conceptuelles, et non pas la vacuité, la vraie nature des phénomènes. Méditer sur ce vide peut temporairement calmer notre esprit mais ne pourra jamais détruire nos perturbations mentales, ni nous libérer du samsara et de ses souffrances.

LA VACUITÉ DES PHÉNOMÈNES

Tous les phénomènes sont inclus dans huit phénomènes, qui sont : la

production, la destruction, l'impermanence, la permanence, l'allée, la venue, l'unicité et la pluralité. Nous avons besoin de savoir que ces huit phénomènes que nous voyons habituellement n'existent pas en réalité, parce que si nous les recherchons avec sagesse, ils disparaissent. Cependant, ces phénomènes nous apparaissent clairement à cause d'autres causes et conditions. Par exemple, si toutes les causes et conditions atmosphériques nécessaires sont rassemblées, des nuages apparaissent. En l'absence de ces conditions, les nuages ne peuvent pas apparaître. L'apparition des nuages dépend totalement de causes et de conditions ; sans ces causes et conditions, ils n'ont pas le pouvoir d'apparaître. Il en va de même de l'apparition des montagnes, des planètes, des corps, des différents types d'esprit et de tous les autres phénomènes. Puisque pour exister, leur apparition dépend de facteurs qui leur sont extérieurs, ils sont vides d'existence intrinsèque, indépendante, et sont de simples imputations de l'esprit.

Contempler les enseignements sur le karma (les actions et leurs effets) peut nous aider à comprendre cela. D'où proviennent toutes nos expériences bonnes ou mauvaises ? En vérité, elles sont le résultat d'actions positives ou négatives que nous avons créées dans le passé. Des personnes attirantes et agréables apparaissent dans notre vie, de bonnes conditions matérielles se manifestent et nous vivons dans un bel environnement en résultat d'actions positives. Des personnes et des choses déplaisantes apparaissent en résultat d'actions négatives. Ce monde est l'effet des actions collectives créées par les êtres qui l'habitent. Puisque les actions prennent leur origine dans l'esprit, plus précisément dans nos actions mentales, nous pouvons voir que tous les mondes proviennent de l'esprit. Cela est semblable à la manière dont les choses apparaissent dans un rêve. Tout ce que nous percevons lorsque nous rêvons est le résultat de potentiels karmiques mûrissant dans notre esprit et n'a aucune existence en dehors de notre esprit. Lorsque notre esprit est calme et pur, des empreintes karmiques positives mûrissent et ce qui apparaît dans nos rêves est agréable ; mais lorsque notre esprit est agité et impur, des empreintes karmiques négatives mûrissent et ce qui apparaît dans nos rêves est déplaisant, cauchemardesque. De manière similaire, tout ce qui apparaît dans notre monde de l'état de veille provient simplement du mûrissement d'empreintes karmiques positives, négatives ou neutres dans notre

esprit.

Le simple fait de voir ou de penser à la production des phénomènes nous rappellera leur vacuité si nous comprenons la manière dont les choses se manifestent à partir de leurs causes et conditions intérieures et extérieures, et qu'elles n'ont aucune existence indépendante. Au lieu de renforcer notre sensation de solidité et d'objectivité des choses, nous commencerons à voir les choses comme des manifestations de leur vacuité, dont l'existence n'est pas plus concrète que celle d'un arc-en-ciel apparaissant dans un ciel vide.

La production des choses dépend de causes et de conditions, et il en va de même de la destruction des choses. Ainsi, ni la production ni la destruction n'existent vraiment. Par exemple, nous serions contrariés de voir notre nouvelle voiture détruite parce que nous saisissons à la fois la voiture et la destruction de la voiture comme existant vraiment. Par contre, sa destruction ne nous dérangerait pas si nous comprenions que notre voiture est simplement une apparence à notre esprit, comme une voiture dans un rêve. La même chose est vraie pour tous les objets de notre attachement : si nous réalisons que les objets eux-mêmes, ainsi que leur cessation sont dépourvus d'existence vraie, il n'y a aucune base pour être contrariés si nous en sommes séparés.

Toutes les choses qui fonctionnent, par exemple notre environnement, nos plaisirs, notre corps, notre esprit et nous-même, changent d'instant en instant. Ces choses sont impermanentes dans le sens où elles ne durent pas un second instant. Le livre que vous lisez en ce moment n'est pas le même livre que celui que vous lisiez il y a un instant, et il a pu se mettre à exister seulement parce que le livre de l'instant précédent a cessé d'exister. Lorsque nous comprenons l'impermanence subtile (c'est-à-dire que notre corps, notre esprit, nous-même, etc., ne demeurent pas un deuxième instant), il n'est pas difficile de comprendre que les phénomènes impermanents sont vides d'existence intrinsèque.

Nous pouvons être d'accord sur le fait que les phénomènes impermanents sont vides d'existence intrinsèque, mais nous pensons

peut-être que, puisque les phénomènes permanents ne changent pas et ne se manifestent pas à partir de causes et de conditions, les phénomènes permanents existent nécessairement intrinsèquement. Pourtant, même les phénomènes permanents, comme la vacuité et l'espace non produit (la simple absence d'obstacle physique), sont des phénomènes en relation dépendante parce qu'ils dépendent de leurs parties, de leurs bases et de l'esprit qui les impute ; et de ce fait, ils ne sont pas intrinsèquement existants. La vacuité est la réalité ultime, mais elle n'est pas indépendamment, intrinsèquement existante, car elle aussi dépend de ses parties, de ses bases et de l'esprit qui l'impute. Une pièce d'or n'existe pas séparément de son or et, de la même manière, la vacuité de notre corps n'existe pas séparément de notre corps parce qu'elle est simplement l'absence d'existence intrinsèque de notre corps.

Chaque fois que nous allons quelque part, la pensée « je vais là-bas » se manifeste en nous et nous saisissons alors une action d'aller intrinsèquement existante. De même, lorsqu'une personne vient nous rendre visite, nous pensons « elle vient » et saisissons alors une action de venir intrinsèquement existante. Ces deux conceptions sont la saisie d'un soi et ce sont des perceptions erronées. Lorsqu'une personne s'en va, nous avons l'impression qu'une personne vraiment existante est vraiment partie, et lorsqu'elle revient, nous avons l'impression qu'une personne vraiment existante est vraiment revenue. Pourtant, les allées et venues des personnes sont semblables à l'apparition et à la disparition d'un arc-en-ciel dans le ciel. Lorsque les causes et conditions pour qu'un arc-en-ciel apparaisse sont rassemblées, un arc-en-ciel apparaît ; et lorsque les causes et conditions nécessaires pour que l'arc-en-ciel continue à apparaître se dispersent, l'arc-en-ciel disparaît ; mais l'arc-en-ciel ne vient de nulle part et ne va nulle part.

Lorsque nous observons un objet, par exemple notre *moi*, nous avons la forte impression que cet objet est une seule et même entité, indivisible, et que son unicité est intrinsèquement existante. En réalité, pourtant, notre *moi* a de nombreuses parties, telles que les parties qui regardent, écoutent, marchent et pensent, ou bien encore les parties qui sont, par exemple, enseignante, mère, fille et épouse. Notre *moi* est imputé sur l'ensemble de toutes ces parties. Ce phénomène, comme

pour chaque phénomène pris individuellement, est une unicité, mais cette unicité est simplement imputée, de la même manière qu'une armée est simplement imputée sur un ensemble de soldats ou qu'une forêt est imputée sur un ensemble d'arbres.

Lorsque nous voyons plus d'un objet, nous considérons que la pluralité de ces objets est intrinsèquement existante. Toutefois la pluralité, comme l'unicité, est elle aussi une simple imputation de l'esprit et n'existe pas du côté de l'objet. Par exemple, si nous regardons un ensemble de soldats ou d'arbres, non plus du point de vue des soldats ou des arbres pris individuellement, mais comme une armée ou une forêt, c'est-à-dire comme un ensemble ou un tout unitaire, dans ce cas nous sommes en train de regarder une unicité et non une pluralité.

En résumé, l'unicité n'existe pas de son propre côté parce qu'elle est simplement imputée sur une pluralité, ses parties. De même, la pluralité n'existe pas de son propre côté parce qu'elle est simplement imputée sur une unicité, l'ensemble de ses parties. Unicité et pluralité sont donc de simples imputations par l'esprit conceptuel et sont dépourvues d'existence vraie. Si nous réalisons cela clairement, il n'y a aucune base pour développer attachement ou colère à l'égard des objets, qu'il y ait unicité ou pluralité. Nous avons tendance à projeter les défauts ou les qualités de quelques-uns sur un plus grand nombre, pour développer ensuite de la haine ou de l'attachement, en prenant pour base par exemple, la race, la religion ou le pays. Contempler la vacuité de l'unicité et de la pluralité peut aider à réduire cette haine et cet attachement.

La production, la destruction, etc., existent bien, mais pas intrinsèquement. Ce sont nos esprits conceptuels d'ignorance de la saisie d'un soi qui les saisissent comme intrinsèquement existants. Ces conceptions saisissent les huit extrêmes : la production intrinsèquement existante, la destruction intrinsèquement existante, l'impermanence intrinsèquement existante, la permanence intrinsèquement existante, l'action d'aller intrinsèquement existante, l'action de venir intrinsèquement existante, l'unicité intrinsèquement existante et la pluralité intrinsèquement existante. Ces extrêmes sont

inexistants parce que ce sont des extrêmes, une chose qui est créée et exagérée par une vue incorrecte. Notre esprit qui croit et saisit la production intrinsèquement existante, etc., est une vue extrême. Depuis des temps sans commencement, vie après vie, nous avons suivi cette vue extrême et en résultat avons éprouvé des problèmes et des souffrances immenses, sans fin. Il est maintenant temps de faire cesser définitivement tous ces problèmes et toutes ces souffrances, en réalisant directement que la production, la destruction, l'impermanence, la permanence, l'action d'aller, l'action de venir, l'unicité et la pluralité que nous percevons habituellement n'existent pas. Bien que ces extrêmes n'existent pas, nous les saisissons tout le temps à cause de notre ignorance. Les conceptions de ces extrêmes sont à la source de toutes les autres perturbations mentales ; et puisque les perturbations mentales nous font faire des actions contaminées qui nous maintiennent piégés dans la prison du samsara, ces conceptions sont la racine du samsara, le cycle de la vie impure.

La production intrinsèquement existante et la production que nous voyons habituellement sont une seule et même chose, et nous avons besoin de savoir qu'en réalité ni l'une ni l'autre n'existent. Il en va de même des sept autres extrêmes. Par exemple, la destruction intrinsèquement existante et la destruction que nous voyons habituellement sont une seule et même chose, et nous avons besoin de savoir qu'en réalité ni l'une ni l'autre n'existent. Nos esprits saisissant ces huit extrêmes sont notre saisie d'un soi des phénomènes. C'est notre ignorance de la saisie d'un soi qui nous fait éprouver des souffrances et des problèmes sans fin. Par conséquent, quand cette ignorance cessera définitivement grâce à la méditation sur la vacuité de tous les phénomènes, toutes nos souffrances de cette vie-ci et celles de nos innombrables vies futures cesseront définitivement et nous accomplirons le véritable sens de la vie humaine.

Le sujet des huit extrêmes est profond et nécessite des explications détaillées et de longues études. Bouddha les explique en détail dans *Les Soutras de la perfection de la sagesse*. Dans *La Sagesse fondamentale*, commentaire des *Soutras de la perfection de la sagesse*, Nagardjouna utilise également de nombreuses raisons profondes et puissantes pour prouver que les huit extrêmes n'existent pas, en montrant comment

tous les phénomènes sont vides d'existence intrinsèque. En analysant les vérités conventionnelles, il établit leur nature ultime, et il montre pourquoi il est nécessaire de comprendre à la fois la nature conventionnelle et la nature ultime d'un objet pour comprendre pleinement cet objet.

LES VÉRITÉS CONVENTIONNELLES ET ULTIMES

De manière générale, tout ce qui existe est soit une vérité conventionnelle soit une vérité ultime. La vérité ultime fait uniquement référence à la vacuité. Tout, hormis la vacuité, est vérité conventionnelle. Des choses comme par exemple les maisons, les voitures et les tables sont toutes des vérités conventionnelles.

Toutes les vérités conventionnelles sont des objets faux parce que la manière dont elles apparaissent ne correspond pas à la manière dont elles existent. Si une personne nous paraît être amicale et gentille mais que sa véritable intention est d'obtenir notre confiance dans le but de nous voler, nous dirions que cette personne est fausse ou trompeuse parce la manière dont elle apparaît contredit sa véritable nature. De même, les objets comme les formes et les sons sont faux ou trompeurs parce qu'ils paraissent exister intrinsèquement, alors qu'en réalité ils sont complètement dépourvus d'existence intrinsèque. Les vérités conventionnelles sont appelées *phénomènes trompeurs* parce que la manière dont elles apparaissent ne coïncident pas avec la manière dont elles existent. Par exemple, une tasse semble exister indépendamment de ses parties, de ses causes et de l'esprit qui l'appréhende, mais en réalité, elle dépend totalement de ces choses. La tasse est un objet faux puisque la manière dont elle apparaît à notre esprit ne correspond pas à la manière dont elle existe.

Les vérités conventionnelles sont des objets faux, mais elles existent néanmoins parce qu'un esprit qui perçoit directement une vérité conventionnelle est un esprit valide, un esprit entièrement fiable. Par exemple, une conscience de l'œil qui perçoit directement une tasse sur la table est un esprit valide parce qu'elle ne nous

trompera pas : si nous faisons le geste de prendre la tasse, nous la trouverons là où notre conscience de l'œil la voit. De ce point de vue, une conscience de l'œil qui perçoit une tasse sur la table est différente d'une conscience de l'œil qui prend par erreur le reflet d'une tasse dans un miroir pour une vraie tasse, ou d'une conscience de l'œil qui prend un mirage pour de l'eau. Bien qu'une tasse soit un objet faux, d'un point de vue pratique, la conscience de l'œil qui la perçoit directement est un esprit valide, fiable. Toutefois, bien que cet esprit soit valide, c'est néanmoins une perception incorrecte dans la mesure où la tasse lui paraît être vraiment existante. Cet esprit est valide et non trompeur quant aux caractéristiques conventionnelles de la tasse (sa position, sa taille, sa couleur, etc.) mais fait erreur quant à la façon dont la tasse apparaît.

En résumé, les objets conventionnels sont faux parce qu'ils paraissent exister de leur propre côté, alors qu'en réalité ce sont de simples apparences à l'esprit, comme les choses vues dans un rêve. Dans le contexte d'un rêve cependant, les objets du rêve ont une validité relative et cela les distingue des choses qui n'existent pas du tout. Supposons que dans un rêve nous déroptions un diamant et qu'ensuite une personne nous demande si c'est nous qui l'avons volé. Bien que le rêve soit simplement une création de notre esprit, en répondant « oui » nous disons la vérité, alors qu'en répondant « non », nous mentons. De la même manière, bien qu'en réalité l'univers tout entier soit juste une apparence à l'esprit, dans le contexte de l'expérience des êtres ordinaires, nous pouvons distinguer les vérités relatives des faussetés relatives.

Les vérités conventionnelles peuvent se diviser en vérités conventionnelles grossières et en vérités conventionnelles subtiles. L'exemple d'une voiture nous permet de comprendre comment tous les phénomènes possèdent ces deux niveaux de vérité conventionnelle. La voiture elle-même, la voiture qui dépend de ses causes et la voiture qui dépend de ses parties sont des vérités conventionnelles grossières de la voiture. Ces vérités sont appelées *grossières* parce qu'elles sont relativement faciles à comprendre. La voiture qui dépend de sa base d'imputation est une vérité conventionnelle assez subtile et n'est pas facile à comprendre, mais elle reste encore une vérité conventionnelle

grossière. Les parties de la voiture sont la base d'imputation de la voiture. Pour appréhender *voiture*, les parties de la voiture doivent apparaître à notre esprit. Sans que les parties apparaissent, il n'y a pas moyen de développer la pensée « voiture ». C'est la raison pour laquelle les parties sont la base d'imputation de la voiture. Nous disons « je vois une voiture » mais, strictement parlant, nous ne voyons jamais autre chose que des parties de la voiture. Pourtant, lorsque nous avons la pensée « voiture » en voyant ses parties, nous voyons la voiture. Il n'y a aucune voiture autre que ses parties, il n'y a aucun corps autre que ses parties et ainsi de suite. La voiture qui existe simplement en tant qu'imputation par la pensée est la vérité conventionnelle subtile de la voiture. Nous comprenons cela lorsque nous réalisons que la voiture n'est rien de plus qu'une simple imputation faite par un esprit valide. Nous ne pouvons pas comprendre les vérités conventionnelles subtiles si nous n'avons pas déjà compris la vacuité. Nous avons réalisé les deux vérités, la vérité conventionnelle et la vérité ultime, au moment où nous réalisons totalement la vérité conventionnelle subtile.

Strictement parlant, *vérité*, *vérité ultime* et *vacuité* sont synonymes parce que les vérités conventionnelles ne sont pas réellement des vérités mais des objets faux. Elles ne sont vraies que pour l'esprit de ceux qui n'ont pas réalisé la vacuité. Seule la vacuité est vraie parce que seule la vacuité existe de la manière dont elle apparaît. Lorsque l'esprit d'un être sensible perçoit directement des vérités conventionnelles telles que des formes, celles-ci paraissent exister de leur propre côté. Par contre, lorsque l'esprit d'un être supérieur (un être qui a réalisé directement la vacuité) perçoit directement la vacuité, seule la vacuité apparaît, rien d'autre. Cet esprit est totalement mélangé à la simple absence de phénomènes intrinsèquement existants. La manière dont la vacuité apparaît à un esprit qui est un percepteur direct non conceptuel correspond exactement à la manière dont la vacuité existe.

Il convient de remarquer que la vacuité, bien que vérité ultime, n'est pas intrinsèquement existante. La vacuité est la véritable nature des apparences conventionnelles et non pas une réalité séparée qui existerait derrière ces apparences. Nous ne pouvons pas parler

isolément de la vacuité, car la vacuité est toujours la simple absence d'existence intrinsèque de quelque chose. Par exemple, la vacuité de notre corps est l'absence d'existence intrinsèque de notre corps et sans notre corps comme base, cette vacuité ne peut exister. La vacuité est dépourvue d'existence intrinsèque puisqu'elle dépend nécessairement d'une base.

Dans *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*, Shantidéva définit la vérité ultime comme étant un phénomène qui est vrai pour l'esprit non contaminé d'un être supérieur. Un esprit non contaminé est un esprit qui réalise directement la vacuité. Cet esprit est la seule perception sans erreur, et seuls les êtres supérieurs possèdent cet esprit. Puisque les esprits non contaminés sont totalement sans erreur, tout ce qui est directement perçu par les esprits non contaminés comme étant vrai est nécessairement une vérité ultime. Par contre, tout ce qui est directement perçu comme étant vrai par l'esprit d'un être ordinaire (un être qui n'a pas réalisé directement la vacuité) ne peut jamais être une vérité ultime, parce que les esprits des êtres ordinaires sont toujours des esprits incorrects, et un esprit incorrect ne peut jamais percevoir directement la vérité.

En raison des empreintes de pensées conceptuelles qui saisissent les huit extrêmes, tout ce qui apparaît à l'esprit des êtres ordinaires paraît être intrinsèquement existant. Seule la sagesse de l'équilibre méditatif qui réalise directement la vacuité est non contaminée par les empreintes, ou traces, de ces pensées conceptuelles. C'est la seule sagesse qui n'a aucune apparence fausse.

Lorsqu'un bodhissattva supérieur (un bodhissattva qui a réalisé directement la vacuité) médite sur la vacuité, son esprit se mélange complètement à la vacuité, sans qu'aucune existence intrinsèque n'apparaisse. Il développe alors la bodhichitta ultime, une sagesse non contaminée complètement pure. Toutefois, lorsqu'il sort de l'équilibre méditatif, les phénomènes conventionnels apparaissent à nouveau à son esprit comme intrinsèquement existants, à cause des empreintes de la saisie du vrai. Sa sagesse non contaminée devient alors temporairement non manifeste. Seul un bouddha peut manifester une sagesse non contaminée tout en percevant directement des vérités

conventionnelles. Une qualité non commune d'un bouddha est qu'un seul instant de l'esprit d'un bouddha réalise directement et simultanément à la fois la vérité conventionnelle et la vérité ultime. La bodhitchitta ultime a de nombreux niveaux. Par exemple, la bodhitchitta ultime accomplie par la pratique tantrique est plus profonde que celle générée par la seule pratique du soutra, et la bodhitchitta ultime suprême est celle d'un bouddha.

Si, grâce à des raisonnements valides, nous parvenons à réaliser la vacuité qui est vide du premier extrême (l'extrême de la production), nous pourrions facilement réaliser la vacuité qui est vide des sept autres extrêmes. Une fois la vacuité qui est vide des huit extrêmes réalisée, nous aurons réalisé la vacuité de tous les phénomènes. Parvenus à cette réalisation, nous continuons de contempler et de méditer sur la vacuité des phénomènes produits et ainsi de suite. Nous sentirons, à mesure que nos méditations gagneront en profondeur, que tous les phénomènes se dissolvent dans la vacuité. Nous serons alors capables de maintenir une concentration en un seul point sur la vacuité de tous les phénomènes.

Pour méditer sur la vacuité des phénomènes produits, nous pouvons penser :

Le « moi », né de causes et conditions sous forme d'être humain, est introuvable lorsque je le cherche avec sagesse à l'intérieur de mon corps et de mon esprit, ou séparé de mon corps et de mon esprit. Cela prouve que le « moi » que je vois habituellement n'existe pas du tout.

Après avoir contemplé de cette manière, nous sentons que notre *moi* que nous voyons habituellement disparaît, et nous percevons une vacuité semblable à l'espace, qui est la simple absence du *moi* que nous voyons habituellement. Nous sentons que notre esprit entre dans cette vacuité semblable à l'espace et y demeure en un seul point. Cette méditation est appelée *équilibre méditatif semblable à l'espace sur la vacuité*.

Les aigles planent dans la vaste étendue du ciel sans rencontrer

d'obstacle et n'ont besoin que d'un effort minime pour maintenir leur vol. De même, les grands méditants qui se concentrent sur la vacuité peuvent méditer longtemps sur la vacuité, en faisant peu d'effort. Leur esprit plane dans la vacuité semblable à l'espace sans être distrait par aucun autre phénomène. Lorsque nous méditons sur la vacuité, nous essayons de ressembler à ces méditants. Après avoir trouvé notre objet de méditation, la simple absence de notre *moi* que nous voyons habituellement, nous arrêtons toute analyse et laissons simplement notre esprit se reposer dans l'expérience de cette vacuité. De temps en temps, nous vérifions pour nous assurer que nous n'avons perdu ni l'apparence claire de la vacuité ni la reconnaissance de sa signification, mais nous ne vérifions pas avec trop de force pour ne pas perturber notre concentration. Notre méditation ne devrait pas être semblable au vol d'un petit oiseau qui sans cesse bat des ailes et change de direction, mais comme le vol d'un aigle qui plane doucement ajustant ses ailes juste de temps en temps. En méditant de cette manière, nous sentirons notre esprit se dissoudre dans la vacuité et ne faire qu'un avec elle.

Si nous réussissons à faire cela, alors durant notre méditation, nous sommes libérés de la saisie d'un soi manifeste. Par contre, si nous passons tout notre temps à vérifier et à analyser, ne laissant jamais notre esprit se détendre dans l'espace de la vacuité, nous ne parviendrons jamais à cette expérience et notre méditation ne permettra pas de réduire notre saisie d'un soi.

De manière générale, nous avons besoin d'améliorer notre compréhension de la vacuité par une étude approfondie, en approchant la vacuité sous divers angles en utilisant différents raisonnements. Il est également important de nous familiariser entièrement avec une méditation complète sur la vacuité grâce à une contemplation continue, tout en comprenant exactement comment nous servir du raisonnement pour parvenir à une expérience de vacuité. Nous pouvons alors nous concentrer sur la vacuité en un seul point et essayer de mélanger notre esprit à cette vacuité, comme de l'eau se mélange à de l'eau.

Strictement parlant, lorsque nous parlons de l'union de la vérité conventionnelle et de la vérité ultime, dans ce contexte *vérité conventionnelle* fait uniquement référence à la vérité conventionnelle subtile, c'est-à-dire les choses existant en tant que simples apparences. Cette vérité conventionnelle subtile et la vérité ultime sont en union, ce qui signifie qu'elles sont non duelles, un seul objet. Ainsi, une vérité conventionnelle subtile n'est en fait pas une vérité conventionnelle, mais une vérité ultime, un objet non trompeur. Du point de vue de la vérité, les vérités conventionnelles n'existent pas ; ce sont des objets faux créés par l'esprit ignorant qu'est la saisie d'un soi. Cependant, les vérités conventionnelles existent pour les êtres ordinaires, qui ne comprennent pas la vacuité, mais elles n'existent pas pour les êtres supérieurs, qui réalisent directement la vacuité. L'instruction de l'union des deux vérités, l'union de l'apparence et de la vacuité, est la vue ultime et l'intention ultime de Bouddha. Lorsque nous recevons la quatrième transmission de pouvoir du tantra du yoga suprême, nous recevons les instructions orales de cette union. Lorsque, grâce à un entraînement continu à cette union, nous réalisons directement l'union des deux vérités (l'union de l'apparence et de la vacuité), nous devenons un bouddha pleinement éveillé, complètement libéré de l'apparence fausse subtile et qui a la capacité d'aider chaque être vivant chaque jour grâce à ses innombrables émanations.

Lorsqu'un objet comme notre corps nous apparaît, le corps et le corps intrinsèquement existant apparaissent simultanément. C'est cela l'apparence dualiste, et c'est une apparence fausse subtile. Seuls les bouddhas n'ont pas de telles apparences fausses. Comprendre et méditer sur l'union des deux vérités a pour objectif principal d'empêcher les apparences dualistes (l'existence intrinsèque apparaissant à l'esprit qui médite sur la vacuité), ce qui permet à notre esprit de se dissoudre dans la vacuité. Lorsque nous parviendrons à faire cela, notre méditation sur la vacuité sera très puissante pour éliminer nos perturbations mentales. Si nous identifions correctement, puis réfutons le corps intrinsèquement existant, le corps que nous voyons habituellement, et méditons ensuite sur la simple absence de ce corps avec une puissante concentration, nous sentirons que notre

corps habituel se dissout dans la vacuité. Nous comprendrons que la vacuité est la véritable nature de notre corps et que notre corps est simplement une manifestation de la vacuité.

La vacuité est comme le ciel et notre corps est comme le bleu du ciel. Le bleu est une manifestation du ciel lui-même et ne peut en être séparé. De même notre corps, semblable au bleu, est simplement une manifestation du ciel de sa vacuité et ne peut en être séparé. Si nous réalisons cela, nous sentons, en nous concentrant sur la vacuité de notre corps, que notre corps lui-même se dissout dans sa nature ultime. De cette manière, nous pouvons facilement surmonter l'apparence conventionnelle du corps dans nos méditations et notre esprit se mélange naturellement à la vacuité.

Dans *Le Soutra du cœur*, Bodhissattva Avalokiteshvara dit « La forme n'est pas autre que la vacuité. » Cela signifie que les phénomènes conventionnels, comme notre corps, n'existent pas séparément de leur vacuité. Lorsque nous méditons sur la vacuité de notre corps avec cette compréhension, nous savons que la vacuité apparaissant à notre esprit est la nature même de notre corps et qu'à part cette vacuité, il n'y a aucun corps. Méditer de cette manière affaiblira grandement notre esprit de saisie d'un soi. Il est certain que notre saisie d'un soi s'affaiblirait si nous croyions véritablement que notre corps et sa vacuité étaient de même nature.

Nous pouvons diviser les vacuités du point de vue de leurs bases et parler de la vacuité du corps, de la vacuité du *moi*, etc., mais en vérité, toutes les vacuités sont de même nature. Si nous regardons dix bouteilles, nous pouvons distinguer dix espaces différents à l'intérieur des bouteilles, mais en réalité, ces espaces sont de même nature. Si nous cassons les bouteilles, les espaces ne peuvent plus être différenciés. De la même manière, nous parlons de la vacuité du corps, de l'esprit, du *moi*, etc., mais en réalité, ces vacuités sont de même nature et ne peuvent être différenciées. Il est possible de les différencier seulement par leur base conventionnelle.

Comprendre que toutes les vacuités sont de même nature a deux bienfaits principaux : au cours de la séance de méditation, notre esprit

se mélangera plus facilement à la vacuité et, entre les séances de méditation, nous serons capables de voir tout ce qui nous apparaît comme étant d'égales manifestations de leur vacuité.

Tant que nous sentirons un fossé entre notre esprit et la vacuité, c'est-à-dire que notre esprit est *ici* et la vacuité *là*, notre esprit ne se mélangera pas à la vacuité. Le fait de savoir que toutes les vacuités sont de même nature aide à combler ce fossé. Dans la vie ordinaire, nous faisons l'expérience de nombreux objets différents : bons, mauvais, agréables, désagréables, et nous éprouvons différents sentiments à leur égard. Nous avons l'impression que les différences existent du côté des objets et de ce fait notre esprit est en déséquilibre, et nous développons de l'attachement pour les objets attrayants, de l'aversion pour les objets déplaisants et de l'indifférence pour les objets neutres. Il est très difficile de mélanger un esprit aussi inégal à la vacuité. Pour mélanger notre esprit à la vacuité, nous avons besoin de savoir que, bien que les phénomènes apparaissent sous de nombreux aspects différents, en essence, ils sont tous vides. Les différences que nous voyons sont juste des apparences à des esprits incorrects ; du point de vue de la vérité ultime, tous les phénomènes sont égaux dans la vacuité. Pour un méditant qualifié, absorbé en un seul point dans la vacuité, il n'y a aucune différence entre production et destruction, impermanence et permanence, allée et venue, unicité et pluralité. Tout est égal dans la vacuité et tous les problèmes d'attachement, de colère et d'ignorance de la saisie d'un soi sont résolus. Dans cette expérience, tout devient très paisible et confortable, équilibré et harmonieux, joyeux et merveilleux. Il n'y a ni chaleur, ni froid, ni inférieur, ni supérieur, ni ici, ni là, ni soi, ni autre, ni samsara. Tout est égal dans la paix de la vacuité. Cette réalisation, appelée *yoga de la mise à égalité du samsara et du nirvana*, est expliquée en détail dans les soutras comme dans les tantras.

Puisque toutes les vacuités sont de même nature, la nature ultime d'un esprit qui médite sur la vacuité est de même nature que la nature ultime de son objet. Lorsque nous commençons à méditer sur la vacuité, notre esprit et la vacuité paraissent être deux phénomènes séparés, mais lorsque nous comprendrons que toutes les vacuités sont de même nature, nous saurons que ce sentiment de séparation est

simplement l'expérience d'un esprit incorrect. En réalité, notre esprit et la vacuité sont ultimement d'une seule saveur. L'application de cette connaissance dans nos méditations aidera à empêcher la nature conventionnelle de notre esprit d'apparaître et permettra à notre esprit de se dissoudre dans la vacuité.

Puisque nous aurons mélangé notre esprit à la vacuité, lorsque nous sortirons de notre méditation nous connaîtrons tous les phénomènes comme étant d'égales manifestations de leur vacuité. Au lieu de ressentir que les objets perçus comme plaisants, déplaisants et neutres sont intrinsèquement différents, nous saurons qu'ils sont en essence de même nature. Dans un océan, les vagues les plus douces comme les plus violentes sont de l'eau, de façon égale. De même, les formes attirantes et les formes repoussantes sont d'égales manifestations de la vacuité. Réalisant cela, notre esprit s'équilibrera et s'apaisera. Nous identifierons toutes les apparences conventionnelles comme étant le jeu magique de l'esprit et nous ne saisirons pas fortement leurs différences apparentes.

Un jour où Milarépa enseignait la vacuité à une femme, il compara la vacuité au ciel et les vérités conventionnelles aux nuages, et lui dit de méditer sur le ciel. La femme suivit ses instructions avec beaucoup de succès, mais elle avait un problème : lorsqu'elle méditait sur le ciel de la vacuité, tout disparaissait et elle n'arrivait pas à comprendre comment les phénomènes pouvaient exister conventionnellement. Elle dit à Milarépa « Je n'ai pas de difficultés à méditer sur le ciel, mais je trouve difficile d'établir les nuages. S'il vous plaît, enseignez-moi comment méditer sur les nuages. » Milarépa lui répondit « Si votre méditation sur le ciel se passe bien, les nuages ne poseront aucun problème. Les nuages apparaissent dans le ciel simplement, ils naissent du ciel et se dissolvent à nouveau dans le ciel. À mesure que votre expérience du ciel s'améliorera, vous en viendrez à comprendre naturellement les nuages. »

En tibétain, le mot *namkha* désigne à la fois le ciel et l'espace, bien que l'espace soit différent du ciel. Il existe deux types d'espace, l'espace produit et l'espace non produit. L'espace produit est l'espace visible que nous pouvons voir à l'intérieur d'une pièce ou dans le ciel.

Cet espace peut s'assombrir la nuit et s'éclaircit le jour, et puisqu'il est soumis à des changements de cette manière, c'est un phénomène impermanent. La propriété caractéristique de l'espace produit est de ne pas faire obstacle aux objets : nous pouvons placer des objets sans obstacle dans une pièce où il y a de l'espace. De même, les oiseaux peuvent voler à travers l'espace du ciel parce qu'il est dépourvu d'obstacle, alors qu'ils ne peuvent pas voler à travers une montagne ! Il est donc clair que l'espace produit est dépourvu, ou vide, de contact obstruteur. Cette simple absence, ou vide, de contact obstruteur est l'espace non produit.

Puisque l'espace non produit est la simple absence de contact obstruteur, il ne subit pas de changement momentané. Par conséquent, c'est un phénomène permanent. Alors que l'espace produit est visible et assez facile à comprendre, l'espace non produit est une simple absence de contact obstruteur et est nettement plus subtil. Cependant, une fois que nous aurons compris l'espace non produit, il nous sera plus facile de comprendre la vacuité.

L'objet de la négation est la seule différence qui existe entre la vacuité et l'espace non produit. L'objet de la négation de l'espace non produit est le contact obstruteur, tandis que l'objet de la négation de la vacuité est l'existence intrinsèque. L'analogie de l'espace non produit est utilisée dans les soutras et dans de nombreuses écritures parce que c'est la meilleure analogie pour comprendre la vacuité. L'espace non produit est un phénomène négatif non affirmant, un phénomène réalisé par un esprit qui élimine simplement l'objet de la négation sans réaliser un autre phénomène positif. L'espace produit est un phénomène affirmatif, ou positif, un phénomène qui est réalisé sans que l'esprit élimine explicitement un objet de la négation. Une explication plus détaillée de ces deux types de phénomènes se trouve dans les livres *Le Nouveau Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

LA PRATIQUE DE LA VACUITÉ DANS NOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Dans les soutras Bouddha dit que tous les phénomènes sont comme

des illusions. Dans ce contexte, *tous les phénomènes* désignent tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement. Ainsi, le véritable sens du soutra est que nous avons besoin de savoir que tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement sont comme des illusions. Bien que les illusions d'un magicien apparaissent clairement, elles n'existent pas véritablement. De la même manière, bien que les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement apparaissent clairement, ils n'existent pas véritablement. Les choses nous apparaissent comme intrinsèquement existantes, mais nous nous rappelons que ces apparences sont trompeuses et que, en réalité, les choses que nous voyons habituellement n'existent pas. Il a été indiqué précédemment que dans le *Soutra roi de la concentration*, Bouddha dit :

Un magicien crée diverses choses
Tels que des chevaux, des éléphants, etc.
Ses créations n'existent pas véritablement.
Vous avez besoin de connaître toutes les choses de la même
manière.

Les deux dernières lignes de ce verset signifient que, tout comme nous savons que les chevaux et les éléphants créés par le magicien n'existent pas, nous avons de la même manière besoin de savoir qu'en réalité, toutes les choses que nous voyons habituellement n'existent pas. Ce chapitre, *La bodhitchitta ultime*, a expliqué en détail la manière dont toutes les choses que nous voyons habituellement n'existent pas.

Lorsqu'un magicien crée une illusion de cheval, un cheval apparaît très clairement à son esprit mais le magicien sait que le cheval est juste une illusion. En effet, l'apparence même du cheval lui rappelle qu'il n'y a aucun cheval devant lui. De même, lorsque la vacuité nous sera très familière, le fait même que les choses paraissent être intrinsèquement existantes nous rappellera qu'elles ne sont pas intrinsèquement existantes. C'est pourquoi il est important de reconnaître que tout ce qui nous apparaît dans notre vie quotidienne est semblable à une illusion, dépourvu d'existence intrinsèque. De cette manière, notre sagesse grandira de jour en jour et notre ignorance de la saisie d'un soi ainsi que nos autres perturbations

mentales diminueront naturellement.

Entre les séances de méditation, nous devrions être comme un acteur. Lorsqu'un acteur joue le rôle d'un roi, il s'habille, parle et agit comme un roi, mais l'acteur sait tout le temps qu'il n'est pas un vrai roi. De la même manière, nous avons besoin de vivre et de fonctionner dans le monde conventionnel, mais en nous souvenant toujours que tous les phénomènes – nous-même, notre environnement et les personnes qui nous entourent – que nous voyons habituellement n'existent pas du tout.

En pensant de cette manière, nous serons capables de vivre dans le monde conventionnel sans le saisir. Nous agirons avec légèreté et aurons la flexibilité d'esprit de répondre à chaque situation de manière constructive. Sachant que tout ce qui apparaît à notre esprit est simple apparence, lorsque des objets plaisants apparaîtront, nous ne les saisirons pas et l'attachement ne se produira pas en nous et, lorsque des objets déplaisants apparaîtront, nous ne les saisirons pas et ni l'aversion ni la colère ne se produiront en nous.

Dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékhawa dit « Pensez que tous les phénomènes sont semblables aux rêves. » Certaines choses que nous voyons dans nos rêves sont belles, d'autres sont laides, mais toutes sont de simples apparences à notre esprit du rêve. Elles n'existent pas de leur propre côté et sont vides d'existence intrinsèque. Il en est de même des objets que nous percevons lorsque nous sommes éveillés, eux aussi ne sont que simples apparences à l'esprit et sont dépourvus d'existence intrinsèque.

Tous les phénomènes sont dépourvus d'existence intrinsèque. Lorsque nous observons un arc-en-ciel, il semble occuper une certaine position dans l'espace et il semble que si nous partions à sa recherche, nous serions capables de trouver l'endroit où l'arc-en-ciel touche le sol. Toutefois, quels que soient nos efforts, nous savons que nous ne pourrions jamais trouver l'extrémité de l'arc-en-ciel, car dès que nous arriverons à l'endroit où nous avons vu l'arc-en-ciel toucher le sol, l'arc-en-ciel aura disparu. Si nous ne le recherchons pas, l'arc-en-ciel apparaît nettement, mais lorsque nous allons à sa recherche, il n'est

pas là. Tous les phénomènes sont comme cela. Si nous ne les analysons pas, ils apparaissent nettement, mais lorsque nous les recherchons par l'analyse, en essayant de les isoler de tout le reste, ils ne sont pas là.

Si une chose existait intrinsèquement, et que nous l'examinions en la séparant de tous les autres phénomènes, nous serions capables de la trouver. Or, tous les phénomènes sont semblables aux arcs-en-ciel, si nous les recherchons, nous ne les trouverons jamais. Au début, il est possible que nous trouvions cette vue très dérangeante et difficile à accepter, mais ceci est tout à fait naturel. Avec une plus grande familiarité, nous trouverons ce raisonnement plus acceptable et nous finirons par réaliser qu'il est vrai.

Il est important de comprendre que vacuité ne veut pas dire néant. Bien que les choses n'existent pas de leur propre côté, indépendamment de l'esprit, elles existent bien dans le sens où elles sont comprises par un esprit valide. Le monde que nous connaissons à l'état de veille est semblable au monde que nous connaissons lorsque nous rêvons. Nous ne pouvons pas dire que les choses perçues en rêve n'existent pas mais si nous croyons que leur existence est plus qu'une simple apparence à l'esprit et qu'elles existent *là-bas*, nous nous méprenons, comme nous le découvrirons à notre réveil.

Il a été indiqué précédemment qu'il n'y a pas de meilleure méthode pour connaître la paix de l'esprit et le bonheur que de comprendre la vacuité et de méditer sur cette vacuité. Étant donné que notre saisie d'un soi nous maintient piégés dans la prison du samsara et qu'elle est la source de toute notre souffrance, la méditation sur la vacuité est la solution universelle à tous nos problèmes. C'est le remède qui guérit toutes les maladies physiques et mentales, et le nectar qui accorde le bonheur éternel du nirvana et de l'illumination.

UN ENTRAÎNEMENT SIMPLE À LA BODHITCHITTA ULTIME

Nous commençons en pensant :

Je dois absolument atteindre l'illumination afin d'aider chaque être vivant sans exception, chaque jour. Dans ce but, je vais parvenir à une réalisation directe de la manière dont les choses sont réellement.

Avec cette motivation de bodhitchitta, nous contemplons :

Habituellement, je vois mon corps dans ses parties – les mains, le dos, etc. Mais ni les parties prises individuellement, ni l'assemblage des parties ne sont mon corps, parce que ce sont les parties de mon corps et non pas le corps lui-même. Toutefois, il n'y a aucun « mon corps » autre que ses parties. En recherchant mon corps avec sagesse de cette manière, je réalise que mon corps est introuvable. C'est une raison valide qui prouve que mon corps que je vois habituellement n'existe pas du tout.

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence du corps que nous voyons habituellement. Cette simple absence du corps que nous voyons habituellement est la vacuité de notre corps, et nous méditons sur cette vacuité en un seul point aussi longtemps que possible.

Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation, et passons alors à l'étape suivante : la méditation sur la vacuité de notre *moi*, de nous-même. Nous contemplons et pensons :

Habituellement, je me vois « moi » à l'intérieur de mon corps et de mon esprit. Pourtant, ni mon corps, ni mon esprit, ni l'assemblage de mon corps et de mon esprit ne sont « moi », parce que ce sont mes possessions et « moi » est le possesseur. Et le possesseur et ce qui est possédé ne peuvent pas être une seule et même chose. Pourtant, il n'existe aucun « moi » autre que mon corps et mon esprit. En recherchant « moi » avec sagesse de cette manière, je réalise que je suis introuvable. C'est une raison valide qui prouve que « moi » que je vois habituellement n'existe pas du tout.

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence de *moi* que nous voyons habituellement. Cette simple absence de *moi* que nous voyons habituellement est la vacuité de *moi*, et nous méditons sur cette vacuité en un seul point aussi longtemps que

possible.

Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation, et passons alors à l'étape suivante : la méditation sur la vacuité de tous les phénomènes. Nous contemplons et pensons :

Comme pour mon corps et moi-même, tous les autres phénomènes sont introuvables lorsque je les recherche avec sagesse. C'est une raison valide qui prouve que tous les phénomènes que je vois ou perçois habituellement n'existent pas du tout.

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement. Cette simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement est la vacuité de tous les phénomènes. Nous méditons continuellement sur cette vacuité de tous les phénomènes, motivés par la bodhitchitta, jusqu'à être capables de maintenir une concentration claire pendant une minute, chaque fois que nous méditons. Une concentration qui a cette capacité est appelée *concentration du placement simple*.

À la deuxième étape, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes avec la concentration du placement simple, jusqu'à être capables de maintenir une concentration claire pendant cinq minutes à chaque fois que nous méditons. Une concentration qui a cette capacité est appelée *concentration du placement continu*. À la troisième étape, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes avec la concentration du placement continu, jusqu'à être capables de nous souvenir immédiatement de notre objet de méditation (la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement) chaque fois que nous le perdons au cours de la méditation. Quand notre concentration a cette capacité, elle est appelée *concentration du remplacement*. À la quatrième étape, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes avec la concentration du remplacement, jusqu'à être capables de maintenir une concentration claire durant toute la séance de méditation, sans oublier l'objet de méditation. Quand notre concentration a cette

capacité, elle est appelée *concentration du placement proche*. À ce stade, nous avons une concentration très stable et très claire centrée sur la vacuité de tous les phénomènes.

Ensuite, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes avec la concentration du placement proche, jusqu'à ce que nous finissions par atteindre la *concentration du calme stable*, centrée sur la vacuité. Cette concentration nous fait connaître une souplesse et une félicité particulières, à la fois physiques et mentales. Grâce à cette concentration du calme stable, nous développerons une sagesse spéciale qui réalise très clairement la vacuité de tous les phénomènes. Cette sagesse est appelée *vision supérieure*. En méditant continuellement sur la concentration du calme stable associé à la vision supérieure, notre sagesse de vision supérieure se transforme en la sagesse qui réalise directement la vacuité de tous les phénomènes. Cette réalisation directe de la vacuité est la véritable bodhitchitta ultime. Au moment où nous atteignons la sagesse de la bodhitchitta ultime, nous devenons un bodhissattva supérieur. Il a été indiqué précédemment que la bodhitchitta conventionnelle est par nature compassion et la bodhitchitta ultime est par nature sagesse. Ces deux bodhitchittas sont comme les deux ailes d'un oiseau grâce auxquelles nous pouvons voler et très rapidement atteindre le monde de l'illumination.

Dans les *Conseils du cœur d'Atisha*, Atisha dit :

Mes amis, jusqu'à ce que vous atteigniez l'illumination, l'enseignant spirituel est indispensable. Par conséquent remettez-vous-en au saint guide spirituel.

Nous avons besoin de nous en remettre à notre guide spirituel jusqu'à ce que nous atteignons l'illumination. Et cela pour une raison très simple : le but ultime de la vie humaine est d'atteindre l'illumination, et cela dépend de recevoir continuellement les bénédictions spéciales de Bouddha à travers notre guide spirituel. Bouddha a atteint l'illumination avec pour seule intention de guider tous les êtres vivants sur les étapes de la voie de l'illumination, grâce à ses émanations. Qui est son émanation qui nous guide sur les étapes de la voie de

l'illumination ? Notre enseignant spirituel actuel est clairement la personne qui nous guide sincèrement et correctement sur les voies du renoncement, de la bodhitchitta et de la vue correcte de la vacuité, en nous donnant ces enseignements et en nous montrant un exemple concret d'une personne qui les pratique sincèrement. Grâce à cette compréhension, nous développons la ferme conviction que notre guide spirituel est une émanation de Bouddha, et nous développons et maintenons une foi profonde en lui ou en elle.

Atisha dit également :

Jusqu'à ce que vous réalisiez la vérité ultime, l'écoute est indispensable ; c'est pourquoi écoutez les instructions du guide spirituel.

Même si nous voyions par erreur deux lunes dans le ciel, cette apparence fausse nous rappellerait qu'en réalité, il n'y a pas deux lunes, mais une seule. De la même manière, lorsque les choses que nous voyons habituellement nous apparaissent, leur simple apparence nous rappelle qu'elles n'existent pas. Grâce à cette compréhension, nous cesserons de les saisir. Si nous pouvons faire cela, cela indique clairement que notre compréhension de la vacuité est qualifiée. Jusqu'à ce que notre compréhension de la vacuité soit qualifiée, et pour empêcher la saisie d'un soi de se développer, nous avons besoin d'écouter, de lire et de pratiquer les instructions de notre guide spirituel.

Si nous pratiquons sincèrement, avec une attention et une vigilance fortes, les instructions précédentes sur la manière d'arrêter de saisir les choses que nous voyons habituellement, il est certain que notre saisie d'un soi diminuera. En résultat, il est certain que nos problèmes quotidiens vont se réduire, et notre saisie d'un soi finira par cesser définitivement. Tous nos problèmes et toutes nos souffrances de cette vie-ci, ainsi que ceux de nos innombrables vies futures cesseront alors définitivement. Nous avons la possibilité d'accomplir cet objectif pendant que nous avons cette précieuse vie humaine. Nous ne devrions jamais nous permettre de gaspiller cette précieuse opportunité.

Toutes les contemplations et méditations présentées dans ce livre se pratiquent en association avec les pratiques préliminaires pour la méditation présentées en annexe I : *La Prière libératrice & Prières pour la méditation*. Ces pratiques préliminaires nous permettront de purifier notre esprit, d'accumuler du mérite et de recevoir les bénédictions des êtres pleinement éveillés, assurant ainsi la réussite de nos méditations. Une explication plus détaillée sur le thème de s'en remettre à un guide spirituel se trouve dans le livre *La Voie joyeuse*.

Dédier la vertu

Grâce aux vertus que j'ai accumulées en écrivant ce livre, que tous les êtres soient heureux et libérés de la souffrance. Que tous les êtres vivants aient la possibilité de pratiquer les instructions données dans *Comment Transformer votre vie* et atteignent la paix intérieure suprême de l'illumination.

Annexe I :

La Prière libératrice

LOUANGES À BOUDDHA SHAKYAMOUNI

&

Prières pour la méditation

COURTES PRIÈRES PRÉPARATOIRES POUR LA MÉDITATION

La Prière libératrice

LOUANGES À BOUDDHA SHAKYAMOUNI

Ô être béni, Shakyamouni Bouddha,
Précieux trésor de compassion,
Tu accordes une paix intérieure suprême.

Toi qui aimes tous les êtres sans exception,
Tu es la source de bonheur et de bonté,
Et tu nous guides vers la voie libératrice.

Ton corps, ce joyau, exauce les souhaits,
Ta parole, suprême nectar, nous purifie
Et ton esprit est le refuge de tous les êtres vivants.

Les mains jointes, je me tourne vers toi,
Ô suprême ami immuable,
Du fond du cœur, je te fais cette requête :

Je t'en prie, donne-moi la lumière de ta sagesse
Pour dissiper l'obscurité de mon esprit
Et guérir mon continuum mental.

Je t'en prie, nourris-moi de ta bonté,
Pour qu'à mon tour je puisse nourrir tous les êtres
Dans un banquet de délices perpétuels.

Par ton intention compatissante,

Tes bénédictions, tes actes vertueux,
Et mon grand désir de m'en remettre à toi,

Que cesse rapidement toute souffrance,
Que toute joie, tout bonheur se réalisent
Et que le saint dharma s'épanouisse pour toujours.

Colophon : cette prière a été composée par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso
Rinpotché. Elle est récitée régulièrement avant les enseignements, les méditations et
les prières dans les centres bouddhistes kadampas du monde entier.

Prières pour la méditation

COURTES PRIÈRES PRÉPARATOIRES POUR LA MÉDITATION

Chercher refuge

Moi-même et tous les êtres sensibles jusqu'à ce que nous atteignons
l'illumination,
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. (3x, 7x, 100x
ou plus)

Générer la bodhitchitta

Puissé-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les autres
perfections,
Devenir un bouddha pour le bien de tous. (3x)

Générer les quatre incommensurables

Que tous les êtres soient heureux,
Que tous soient libérés de la souffrance,
Que personne ne soit jamais séparé du bonheur,
Que tous demeurent dans l'équanimité, libérés de la haine et de
l'attachement.

Visualiser le champ d'accumulation de mérite

Dans l'espace devant moi se trouve Bouddha Shakyamouni
en personne, entouré par tous les bouddhas et les
bodhissattvas, comme la pleine lune entourée d'étoiles.

La prière en sept membres

Humblement, je me prosterne avec mon corps, ma parole et mon esprit,
Et fais des offrandes présentées et imaginées.
Je confesse mes mauvaises actions de tous les temps,
Et me réjouis des vertus de tous.
Je vous prie de rester jusqu'à la fin du samsara,
Et de tourner pour nous la roue du dharma.
Je dédie toutes les vertus à la grande illumination.

Offrir le mandala

Ce sol parfumé et jonché de fleurs,
La grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune,
Perçus comme le pays d'un bouddha, vous sont offerts,
Que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

J'offre sans aucun sentiment de perte
Les objets faisant naître mon attachement, ma haine et ma confusion,
Mes amis, ennemis et étrangers, notre corps et nos plaisirs ;
Acceptez-les, s'il vous plaît, et bénissez-moi afin que je sois libéré
directement des trois poisons.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

La prière des étapes de la voie

La voie commence par une grande confiance
En mon bienveillant enseignant, source de tout bien,
Ô bénis-moi pour comprendre cela,
Que je le suive avec grande dévotion.

Cette vie humaine avec toutes ses libertés
Est extrêmement rare et si riche de sens,
Ô bénis-moi pour le comprendre,
Que jour et nuit j'en saisisse l'essence.

Mon corps, tout comme une bulle d'eau,
Perd sa vigueur et meurt si vite,

Après la mort viennent les effets du karma,
Tout comme l'ombre suit le corps.

Bénis-moi, que par cette certitude
Et ce souvenir je sois très prudent,
Que toujours j'évite les actions néfastes
Et accumule la vertu en abondance.

Les plaisirs du samsara sont trompeurs,
Au lieu de satisfaire, ils nous tourmentent,
Ô bénis-moi, que je m'efforce sincèrement
D'atteindre la félicité de la parfaite liberté.

Ô bénis-moi, que de cette pensée pure
Naissent l'attention et la plus grande prudence,
Que je garde ainsi comme pratique essentielle
La racine de la doctrine, la pratimoksha.

Exactement comme moi toutes mes mères bienveillantes
Se noient dans l'océan du samsara,
Ô bénis-moi, que je m'entraîne à la bodhitchitta,
Pour que bientôt je puisse les libérer.

Mais je ne peux pas devenir un bouddha,
Par ce seul entraînement, sans les trois éthiques,
Aussi bénis-moi pour que j'aie la force
D'observer les vœux du bodhissattva.

En pacifiant mes distractions
Et par l'analyse des significations parfaites,
Bénis-moi pour vite atteindre l'union
De la vision supérieure et du calme stable.

Quand je serai un réceptacle pur
Grâce aux voies communes, bénis-moi que j'entre
Dans le véhicule suprême, le vajrayana,

La pratique essentielle de la bonne fortune.

Les deux accomplissements dépendent
De mes vœux sacrés et de mes engagements,
Bénis-moi pour bien comprendre cela,
Que je les observe au prix de ma vie.

Par la pratique constante en quatre séances,
Comme l'expliquèrent les enseignants saints,
Ô bénis-moi pour accomplir les deux étapes
Qui sont l'essence des tantras.

Puissent tous ceux qui me guident sur la bonne voie
Et tous mes compagnons jouir d'une longue vie,
Bénis-moi pour pacifier complètement
Tous les obstacles externes et internes.

Puissè-je toujours trouver des enseignants parfaits
Et prendre plaisir au saint dharma,
Accomplir toutes les terres et les voies rapidement
Et atteindre l'état de Vajradhara.

Recevoir les bénédictions et purifier

Du cœur de tous les êtres saints, des flots de lumière et de nectar
s'écoulent, nous bénissant et nous purifiant.

*Nous commençons ici la contemplation et la méditation proprement dites.
Après celles-ci, nous dédions notre mérite en récitant les prières suivantes :*

Dédier la vertu

Grâce aux vertus que j'ai accumulées
En pratiquant les étapes de la voie,
Puissent tous les êtres vivants avoir la possibilité
De pratiquer de la même manière.

Que chaque être vivant fasse l'expérience

Du bonheur des humains et des dieux,
Et atteigne rapidement l'illumination,
Pour que le samsara soit finalement anéanti.

Prières pour la tradition vertueuse

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,
Le roi du dharma, puisse fleurir,
Que tous les obstacles soient pacifiés
Et que toutes les conditions favorables abondent.

Grâce à mes deux accumulations suprêmes ainsi que celles des autres
Rassemblées au cours des trois temps,
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa
S'épanouisse pour toujours.

La prière *Migtséma* en neuf lignes

Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des Neiges,
Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous les
accomplissements,
Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,
Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,
Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,
Ô vénérable gourou bouddha, synthèse des trois joyaux,
Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement je te fais
ces requêtes :
S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer moi-
même et les autres
Et accorde les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

Colophon : ces prières ont été compilées par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso
Rinpotché à partir de source traditionnelle.

Annexe II : Qu'est-ce que la méditation ?

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est un esprit qui est centré en seul point sur un objet vertueux et dont la fonction est de rendre l'esprit calme et paisible. Chaque fois que nous méditons, nous effectuons une action mentale qui nous fera connaître la paix intérieure à l'avenir. Habituellement, tout au long de notre vie, nous sommes jour et nuit sous l'emprise de perturbations mentales, des états d'esprit contraires à la paix mentale. Parfois pourtant, nous ressentons une paix intérieure naturellement. Cela vient du fait de nous être concentrés sur des objets vertueux dans nos vies antérieures. Un objet vertueux est un objet qui fait naître en nous un esprit paisible lorsque nous analysons cet objet et que nous nous concentrons dessus. Si nous nous concentrons sur un objet qui fait naître en nous des états d'esprits non paisibles (comme la colère ou l'attachement), cela indique que, pour nous, cet objet est non vertueux. Il existe aussi de nombreux objets neutres qui ne sont ni vertueux ni non vertueux.

Il y a deux types de méditation : la méditation analytique et la méditation placée. La méditation analytique consiste à contempler la signification d'une instruction spirituelle que nous avons entendue ou lue. En contemplant cette instruction en profondeur, nous parvenons finalement à une conclusion précise ou nous faisons naître en nous un état d'esprit vertueux particulier. Cette conclusion ou cet état d'esprit est l'objet de la méditation placée. Nous nous concentrons ensuite en un seul point sur cette conclusion ou sur cet état d'esprit vertueux le plus longtemps possible pour nous familiariser profondément avec cet objet. Cette concentration en un seul point est la méditation placée. La méditation analytique est souvent appelée *contemplation* et la méditation placée *méditation*. La méditation placée dépend de la méditation analytique, et la méditation analytique dépend de l'écoute ou de la lecture d'instructions spirituelles.

La méditation a pour but de rendre notre esprit calme et paisible. Il a été mentionné précédemment que si notre esprit est paisible, nous n'avons ni souci ni inconfort mental et nous connaissons ainsi un vrai bonheur ; mais si notre esprit n'est pas en paix, il nous sera très difficile d'être heureux, même si nous vivons dans les meilleures conditions. Si nous nous entraînons à la méditation, notre esprit va progressivement devenir de plus en plus paisible, et nous connaîtrons une forme de bonheur de plus en plus pure. Finalement nous serons capables de rester tout le temps heureux, même dans les situations les plus difficiles.

D'habitude, nous trouvons difficile de contrôler notre esprit. C'est comme si notre esprit était un ballon emporté par le vent, allant ici et là au gré des circonstances extérieures. Si les choses vont bien, notre esprit est heureux, mais si elles tournent mal, il devient immédiatement malheureux. Par exemple, si nous obtenons ce que nous voulons, par exemple une nouvelle acquisition, un nouveau travail ou un nouveau partenaire, nous devenons excités et nous nous y accrochons fortement. Toutefois, puisque nous ne pouvons pas avoir tout ce que nous voulons et que nous serons inévitablement séparés de nos amis, de notre travail et des biens dont nous jouissons actuellement, cet engluement mental, ou attachement, sert uniquement à provoquer de la douleur en nous. Par ailleurs, si nous n'obtenons pas ce que nous voulons ou si nous perdons quelque chose que nous aimons, nous sommes abattus ou irrités. Par exemple, si nous sommes obligés de travailler avec un collègue que nous n'aimons pas, nous serons probablement irrités et affligés, au point d'être incapables de travailler efficacement avec lui, et notre temps passé au travail deviendra stressant et non gratifiant.

De telles sautes d'humeur se produisent parce que nous sommes impliqués de trop près dans la situation extérieure. Nous sommes comme un enfant tout excité d'avoir construit un château de sable, mais tout triste quand le château est détruit par la marée montante. En nous entraînant à la méditation, nous créons un espace intérieur et une clarté qui nous donnent la capacité de contrôler notre esprit,

quelles que soient les circonstances extérieures. Nous remplaçons progressivement notre esprit instable, qui oscille entre les extrêmes de l'excitation et de la déception, par un esprit stable et équilibré, toujours heureux.

Si nous nous entraînons encore et encore à la méditation, nous réussirons finalement à éliminer les perturbations mentales de notre esprit, les causes de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances. De cette manière, nous en viendrons à connaître la paix intérieure suprême et définitive du nirvana. Alors, jour et nuit, vie après vie, nous connaissons uniquement la paix et le bonheur.

Au début, même si notre méditation ne semble pas bien se passer, nous nous rappelons que le simple fait de faire des efforts pour nous entraîner à la méditation crée le karma mental qui nous permettra de connaître plus tard la paix intérieure. Le bonheur de cette vie-ci et celui des vies futures dépend de l'expérience de paix intérieure, qui à son tour dépend de l'action mentale qu'est la méditation. Puisque la paix intérieure est la source de tout bonheur, nous pouvons voir l'importance primordiale de la méditation.

COMMENT COMMENCER À MÉDITER

La première étape de la méditation consiste à arrêter les distractions et à rendre notre esprit plus clair et plus lucide. Nous pouvons y parvenir en pratiquant une méditation simple sur la respiration. Nous choisissons un endroit tranquille pour méditer et nous nous asseyons dans une position confortable. Nous pouvons nous asseoir dans la posture traditionnelle, les jambes croisées, ou dans n'importe quelle autre position confortable. Nous pouvons, si nous le désirons, nous asseoir sur une chaise. La chose la plus importante est de garder le dos droit afin d'éviter l'engourdissement et la somnolence.

Nous nous asseyons, les yeux partiellement fermés et dirigeons notre attention sur notre respiration. Nous respirons naturellement, de préférence par le nez, sans tenter de contrôler notre respiration, et

nous essayons de prendre conscience de la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. Cette sensation est notre objet de méditation. Nous essayons de nous concentrer dessus en excluant tout le reste.

Au début, notre esprit sera très agité et il peut même sembler que la méditation rend notre esprit plus agité encore. En réalité, nous devenons simplement plus conscients de l'état d'agitation dans lequel se trouve notre esprit. Nous serons fortement tentés de suivre les différentes pensées qui surgissent, mais nous résistons à cette tentation et restons centrés en un seul point sur la sensation du souffle. Si nous découvrons que notre esprit vagabonde et suit nos pensées, nous le ramenons immédiatement sur le souffle. Nous répétons ce processus autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que l'esprit se stabilise sur la respiration.

Si nous pratiquons ainsi avec patience, les pensées distrayantes diminueront progressivement et nous éprouverons un sentiment de paix intérieure et de détente. Notre esprit se sentira lucide et spacieux, et nous nous sentirons ressourcés. Quand la mer est houleuse, le sédiment est brassé et l'eau devient trouble, mais quand le vent tombe, le sédiment se dépose lentement et l'eau devient claire. De la même manière, quand le flot généralement incessant de nos pensées distrayantes se calme grâce à la concentration sur la respiration, notre esprit devient inhabituellement clair et lucide. Nous restons dans cet état de calme mental pendant un moment.

Même si la méditation sur la respiration n'est qu'une étape préliminaire de la méditation, elle peut être assez puissante. Cette pratique nous montre que simplement en contrôlant l'esprit, il est possible de connaître la paix intérieure et le contentement, sans avoir à dépendre d'aucune manière des conditions extérieures. Quand la turbulence des pensées distrayantes s'apaise et que notre esprit devient tranquille et immobile, un bonheur et un contentement profonds se produisent naturellement de l'intérieur. Ce sentiment de contentement et de bien-être nous aide à faire face à l'agitation et aux difficultés de la vie quotidienne. Une grande partie du stress et des tensions éprouvés habituellement proviennent de notre esprit, et bon nombre

des problèmes que nous connaissons, y compris les problèmes de santé, sont causés ou aggravés par ce stress. En méditant, ne serait-ce que dix ou quinze minutes par jour sur la respiration, nous serons en mesure de diminuer ce stress. Nous connaîtrons un esprit calme et spacieux, et beaucoup de nos problèmes habituels disparaîtront. Les situations difficiles seront plus faciles à gérer, nous nous sentirons naturellement chaleureux et bien disposés envers les autres, et nos relations s'amélioreront progressivement.

Nous avons besoin de nous entraîner à cette méditation préliminaire jusqu'à ce que nous arrivions à réduire nos distractions grossières. Ensuite, nous pouvons nous entraîner aux méditations proprement dites expliquées dans ce livre. Lorsque nous faisons ces méditations, nous commençons par calmer notre esprit avec la méditation sur la respiration, et ensuite nous continuons avec les étapes des méditations analytique et placée, en suivant les instructions spécifiques pour chaque méditation.

Annexe III : Le Mode de vie kadampa

LES PRATIQUES ESSENTIELLES DU LAMRIM KADAM

Introduction

Cette pratique essentielle du Lamrim kadam, appelée *Le Mode de vie kadampa*, contient deux textes : *Les Conseils qui viennent du cœur* d'Atisha et *Les Trois Aspects principaux des voies de l'illumination* de Djé Tsongkhapa. Le texte d'Atisha contient l'essentiel du mode de vie des premiers pratiquants kadampas et nous devrions essayer d'égaliser leur pureté et leur sincérité exemplaires. Le deuxième texte est un guide profond pour la méditation sur les étapes de la voie, Lamrim, dont Djé Tsongkhapa a fait la rédaction en se basant sur des instructions reçues directement de Mandjoushri, le bouddha de la sagesse.

Si nous essayons avec sincérité de toujours mettre en pratique les conseils d'Atisha et que nous nous efforçons de méditer sur le Lamrim selon les instructions de Djé Tsongkhapa, notre esprit deviendra pur et heureux et nous avancerons progressivement vers la paix ultime de la pleine illumination. Comme le dit le bodhissattva Shantidéva :

Grâce à cette forme humaine semblable à un bateau,
Nous pouvons traverser le grand océan de la souffrance.
Puisqu'il sera difficile de retrouver un tel navire,
Ce n'est pas le moment de dormir, imbécile !

Pratiquer ainsi est l'essence même du mode de vie kadampa.

Guéshé Kelsang Gyatso
1994

Les Conseils qui viennent du cœur d'Atisha

Quand le vénérable Atisha est venu au Tibet, il est d'abord allé à Ngari, où il est resté deux ans. Il y donna de nombreux enseignements aux disciples de Djangtchoub Eu. Au bout de deux ans, il décida de retourner en Inde. Djangtchoub Eu lui fit alors la requête de donner un dernier enseignement avant de partir. Atisha répondit qu'il leur avait déjà donné tous les conseils dont ils avaient besoin, mais Djangtchoub Eu persista dans sa requête, alors Atisha accepta et leur donna les conseils suivants :

Comme c'est merveilleux !

Mes amis, puisque déjà votre connaissance est grande et votre compréhension claire, alors que je n'ai aucune importance et peu de sagesse, il ne convient pas que vous me demandiez conseil. Mais, mes chers amis que je chéris du fond du cœur, puisque vous me l'avez demandé, à moi dont l'esprit est inférieur et enfantin, je vais vous donner ces conseils essentiels.

Mes amis, jusqu'à ce que vous atteigniez l'illumination, l'enseignant spirituel est indispensable. Par conséquent remettez-vous-en au saint guide spirituel.

Jusqu'à ce que vous réalisiez la vérité ultime, l'écoute est indispensable ; c'est pourquoi écoutez les instructions du guide spirituel.

Puisque vous ne pouvez pas devenir un bouddha simplement en comprenant le dharma, pratiquez-le avec sérieux et une bonne compréhension.

Évitez les lieux qui troublent votre esprit et demeurez toujours là où

vos vertus grandissent.

Jusqu'à ce que vous accomplissiez des réalisations stables, les divertissements ordinaires sont nuisibles, demeurez donc là où il n'y a pas de telles distractions.

Évitez les amis qui provoquent l'aggravation de vos perturbations mentales, et faites confiance à ceux qui font grandir votre vertu. Vous devez prendre cela à cœur.

Puisqu'il n'y aura jamais un moment où les activités ordinaires prendront fin, limitez vos activités.

Dédiez vos vertus tout au long du jour et de la nuit, et observez toujours votre esprit.

Puisque vous avez reçu des conseils, chaque fois que vous ne méditez pas, que votre pratique soit toujours en accord avec les paroles de votre guide spirituel.

Si vous pratiquez avec une grande dévotion, les résultats se produiront immédiatement, sans que vous ayez à attendre longtemps.

Si, du fond du cœur, vous pratiquez conformément au dharma, la nourriture et les ressources se trouveront naturellement.

Mes amis, les choses que vous désirez ne donnent pas plus de satisfaction que boire de l'eau de mer, pratiquez donc le contentement.

Évitez tout esprit hautain, prétentieux, orgueilleux et arrogant, et restez paisibles et soumis.

Évitez les activités qui sont dites méritoires, mais qui en fait font obstacle au dharma.

Le profit et le respect qu'on reçoit sont les lassos des maras, écarterez-les donc comme des pierres sur votre chemin.

Les compliments et la renommée ne servent qu'à nous enjôler, soufflez donc dessus tout comme on se mouche le nez.

Puisque le bonheur, le plaisir et les amis que vous avez au cours de cette vie ne durent qu'un moment, laissez-les tous derrière vous.

Puisque les vies futures dureront très longtemps, amassez des richesses qui vous seront utiles à l'avenir.

Vous devrez partir en laissant tout derrière vous, ne soyez donc pas attachés à quoi que ce soit.

Faites naître en vous la compassion pour les êtres faibles et évitez surtout de les mépriser et de les humilier.

N'ayez ni haine pour vos ennemis ni attachement pour vos amis.

Ne soyez pas jaloux des qualités des autres, mais adoptez-les par admiration.

Ne cherchez pas de défauts chez les autres, mais cherchez-les chez vous et purgez-les comme du mauvais sang.

Ne contemplez pas vos propres qualités, mais contemplez les qualités des autres et respectez chacun comme le ferait un serviteur.

Considérez tous les êtres vivants comme vos père et mère, et aimez-les comme si vous étiez leur enfant.

Gardez toujours un visage souriant et un esprit affectueux, et parlez honnêtement, sans méchanceté.

Si vous parlez trop sans avoir grand-chose à dire, vous ferez des erreurs, parlez donc avec modération et seulement lorsque c'est nécessaire.

Si vous vous engagez dans de nombreuses activités qui n'ont aucun sens, celles qui sont vertueuses vont dégénérer, aussi stoppez les activités qui ne sont pas spirituelles.

Cela n'a aucun sens de faire des efforts dans des activités qui n'ont pas d'essence.

Si les choses que vous désirez ne viennent pas, cela est dû à un karma créé il y a longtemps, ayez donc toujours un esprit heureux et détendu.

Faites attention, offenser un être saint est pire que mourir, soyez donc honnêtes et francs.

Puisque tout le bonheur et toute la souffrance de cette vie proviennent d'actions antérieures, ne blâmez pas les autres.

Tout votre bonheur vient des bénédictions de votre guide spirituel, rendez-lui donc toujours sa bonté.

Puisque vous ne pouvez pas dompter l'esprit des autres avant d'avoir dompté le vôtre, commencez par dompter votre propre esprit.

Puisqu'il est certain que vous devrez partir sans les richesses que vous avez accumulées, n'accumulez pas de négativité pour les acquérir.

Les plaisirs distrayants n'ont aucune essence, pratiquez donc sincèrement le don.

Observez toujours une discipline morale pure, car elle conduit à la beauté dans cette vie et au bonheur par la suite.

Puisque la haine sévit en ces temps impurs, portez l'armure de la patience, exempt de colère.

Vous demeurez dans le samsara par le pouvoir de la paresse, allumez donc le feu de l'effort de l'application.

Puisque cette vie humaine est gâchée en nous livrant aux distractions, c'est maintenant le moment de pratiquer la concentration.

En étant sous l'influence de vues erronées, vous ne réalisez pas la nature ultime des choses, examinez donc les significations correctes.

Mes amis, il n'y a pas de bonheur dans ce marécage du samsara, aussi allez jusqu'à la terre ferme de la libération.

Méditez selon les conseils de votre guide spirituel et asséchez la rivière des souffrances samsariques.

Vous devriez bien réfléchir à cela, car ce ne sont pas seulement des mots qui viennent de la bouche, mais des conseils sincères qui viennent du cœur.

Si vous pratiquez ainsi, j'en serai ravi et vous apporterez le bonheur à vous-mêmes et aux autres.

Moi qui suis un ignorant, je vous fais la requête de prendre ces conseils à cœur.

Voici les conseils que l'être saint, le vénérable Atisha, a donnés au vénérable Djangtchoub Eu.

Les Trois Aspects principaux des voies de l'illumination

de Djé Tsongkhapa

Hommage au vénérable guide spirituel.

Je vais expliquer au mieux de ma capacité

La signification essentielle des enseignements de tous les bouddhas [le renoncement],

La voie principale des bodhissattvas, qui ont de la compassion pour tous les êtres vivants [la bodhitchitta],

Et la voie ultime des êtres fortunés qui recherchent la libération [la vue correcte de la vacuité].

Ne sois pas attaché aux plaisirs de ce monde,

Mais essaie de trouver le véritable sens de la vie humaine,

En écoutant et en pratiquant les instructions données ici,

Que tous les bouddhas précédents ont pratiqué avec ravissement.

L'attachement à la réalisation de tes propres désirs,

Est la cause principale de tes propres problèmes et souffrances.

Et il n'y a aucune méthode permettant d'abandonner l'attachement sans d'abord développer le renoncement.

Ainsi, fais de grands efforts pour développer et maintenir un renoncement pur.

Grâce à un entraînement quotidien, lorsque tu développes les pensées spontanées :

« Il se peut que je meure aujourd'hui » et « une précieuse vie humaine est si rare »,
Et en méditant sur la vérité du karma et des souffrances du cycle de la vie impure,
Ton attachement aux plaisirs de ce monde cessera.

Grâce à cela, lorsque le désir pour les plaisirs ordinaires
Ne se manifeste pas, pas même un instant,
Et qu'un esprit aspirant ardemment à la libération (le nirvana) se manifeste jour et nuit sans interruption,
Le renoncement pur est alors généré.

Toutefois, si ce renoncement n'est pas maintenu
Par l'esprit de compassion, la bodhitchitta,
Il ne sera pas cause du bonheur insurpassé, l'illumination ;
Par conséquent, tu dois faire l'effort de faire naître en toi l'esprit précieux de bodhitchitta.

Emportés par les courants des quatre puissants fleuves [la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort],
Fermement liés par les chaînes du karma, si difficiles à défaire,
Piégés dans le filet d'acier de la saisie d'un soi,
Enveloppés complètement par l'obscurité totale de l'ignorance,

Prenant renaissance après renaissance dans le samsara sans limite,
Et constamment tourmentés par les trois souffrances [les sensations douloureuses, la souffrance changeante et la souffrance pénétrante]
Fais naître en toi l'esprit suprême, la bodhitchitta
En contemplant l'état de tous les êtres vivants, tes mères, qui sont dans de telles conditions.

Mais, même si le renoncement et la bodhitchitta te sont familiers,
Si tu ne possèdes pas la sagesse qui réalise la manière dont les choses sont réellement,
Tu ne seras pas capable de trancher la racine du samsara ;
Par conséquent, emploie-toi aux moyens permettant de réaliser la relation dépendante [que les phénomènes existent en dépendance

d'un simple nom].

Toute personne réfutant l'objet conçu de la saisie d'un soi [les choses
que nous voyons habituellement],
Et qui voit néanmoins l'infailibilité de la cause et de l'effet
De tous les phénomènes dans le samsara et le nirvana,
Est entrée sur la voie de la vue correcte de la vacuité, et ravit ainsi
tous les bouddhas.

Les phénomènes existant comme simple apparence, c'est l'apparence,
Et la vacuité des phénomènes, c'est le vide ;
Si tu perçois ces deux choses, apparence et vide, comme étant deux,
Tu n'as pas encore réalisé l'intention de Bouddha.

Lorsque les deux se manifestent comme étant une, sans alterner mais
simultanément,
Si, par le simple fait de voir les phénomènes existant en dépendance
d'une simple apparence,
Ta saisie d'un soi des personnes et des phénomènes est détruite,
À cet instant-là, ta compréhension de la vacuité [la simple absence de
tous les phénomènes que nous voyons ou percevons
habituellement] est complète.

Par ailleurs, si tu réfutes l'extrême de l'existence
Simplement en réalisant que les phénomènes sont juste simple
apparence,
Et si tu réfutes l'extrême de l'inexistence
Simplement en réalisant que tous les phénomènes que nous voyons ou
percevons habituellement n'existent pas ;

Et si tu connais la manière dont la vacuité de la cause et de l'effet
Est perçue comme cause et effet,
Puisqu'il n'y a aucune cause et effet autre que la vacuité,
Tu ne souffriras pas à cause des vues extrêmes.

Lorsque, de cette manière, tu as correctement réalisé les points

essentiels

Des trois principaux aspects de la voie,

Cher ami, retire-toi dans la solitude, génère un effort puissant,

Et accomplis rapidement le but final.

Colophon : ces deux textes ont été traduits sous la direction compatissante de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché. *Les Trois Aspects principaux des voies de l'illumination* a été traduit le 25 janvier 2017, Jour de Héroutka.

Glossaire

Agrégat De manière générale, toutes les choses qui fonctionnent sont des agrégats parce qu'elles sont une agrégation de leurs parties. En particulier, une personne du règne du désir ou du règne de la forme a cinq agrégats : les agrégats de la forme, de la sensation, de la discrimination, des facteurs composants et de la conscience. Un être du règne du sans forme est dépourvu de l'agrégat de la forme, mais il possède les quatre autres. L'agrégat de la forme d'une personne est son corps. Les quatre autres agrégats sont des aspects de son esprit. Voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Aryadéva Un érudit et maître de méditation bouddhiste du III^e siècle, qui était l'un des disciples de Nagardjouna.

Assanga Un grand yogi et érudit bouddhiste indien du V^e siècle, il est l'auteur du *Compendium de l'abhidharma*. Voir *Vivre une vie pleine de sens, mourir dans la joie* et *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Atisha (982-1054) Un célèbre érudit bouddhiste et maître de méditation indien. Il fut abbé du grand monastère bouddhiste de Vikramashila à une époque où le bouddhisme mahayana était florissant en Inde. Par la suite, il fut invité au Tibet et sa venue fut la cause du rétablissement d'un bouddhisme pur au Tibet. Il est l'auteur du premier texte sur les étapes de la voie, *La Lampe pour la voie*. Plus tard sa tradition fut appelée *tradition kadampa*. Cf. *kadampa, bouddhisme kadampa, tradition kadampa*. Voir *Un Bouddhisme moderne* et *La Voie joyeuse*.

Attachement Un facteur mental perturbé qui observe un objet contaminé, le considère comme une cause de bonheur et le désire. Voir *Comment Comprendre l'esprit* et *La Voie joyeuse*.

Attention Un facteur mental dont la fonction est de ne pas oublier l'objet réalisé par l'esprit principal. Voir *Comment Comprendre l'esprit* et *Trésor de contemplation*.

Base d'imputation Tous les phénomènes sont imputés sur leurs parties. Par conséquent, chaque partie prise individuellement de tout phénomène, ou l'assemblage de ses parties, est sa base d'imputation. Un phénomène est imputé par l'esprit en dépendance de la base d'imputation qui apparaît à cet esprit. Voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Bénédiction La transformation de notre esprit d'un état négatif en un état positif, d'un état malheureux en un état heureux ou d'un état de faiblesse en un état de force, grâce à l'inspiration d'êtres saints, tels que notre guide spirituel, les bouddhas et les bodhissattvas.

Bouddhisme kadampa Une école bouddhiste mahayana fondée par le grand maître

bouddhiste indien Atisha (982-1054).

Canaux Passages internes subtils du corps, à l'intérieur desquels circulent les gouttes subtiles déplacées par les vents intérieurs. Voir *Un Bouddhisme moderne*, *Le Mahamoudra du tantra* et *Claire Lumière de félicité*.

Chose qui fonctionne Un phénomène qui est produit et se désintègre en un instant. Synonyme de phénomène impermanent, chose et produit. Cf. *Impermanence*.

Claire lumière Un esprit très subtil manifeste qui perçoit une apparence semblable à un espace clair et vide. Voir *Un Bouddhisme moderne*, *Le Mahamoudra du tantra* et *Claire Lumière de félicité*.

Concentration Un facteur mental qui fait que son esprit principal demeure en un seul point sur son objet. Voir *La Voie joyeuse* et *Trésor de contemplation*.

Connaisseur subséquent Un connaisseur totalement fiable dont l'objet est réalisé en dépendance directe d'une raison concluante. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Connaisseur valide Un connaisseur qui n'est pas trompeur en ce qui concerne son objet engagé. Il en existe deux types : les connaisseurs valides subséquents et les connaisseurs valides directs. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Contact Un facteur mental dont la fonction est de percevoir son objet comme étant agréable, désagréable ou neutre. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Contentement Être satisfait de ses propres conditions extérieures et intérieures, en étant motivé par une intention vertueuse.

Continuum mental Le continuum de l'esprit, qui n'a ni début, ni fin.

Corps d'un bouddha Un bouddha a quatre corps : le corps vérité sagesse, le corps nature, le corps jouissance et le corps émanation. Le premier est l'esprit omniscient d'un bouddha. Le deuxième est la vacuité, ou nature ultime, de son esprit. Le troisième est son corps de forme subtil. Le quatrième, dont chaque bouddha manifeste un nombre incalculable, est le corps forme grossier que les êtres ordinaires peuvent voir. Le corps vérité sagesse et le corps nature font partie du corps vérité, alors que le corps jouissance et le corps émanation font partie du corps forme. Voir *La Voie joyeuse* et *Océan de nectar*.

Corps forme Le corps jouissance et le corps émanation d'un bouddha. Cf. *Corps d'un bouddha*.

Corps vérité *Dharmakaya* en sanscrit. Le corps nature et le corps vérité sagesse d'un bouddha. Cf. *Corps d'un bouddha*.

Déité *Yidam* en sanscrit. Un être pleinement éveillé tantrique.

Dharma Les enseignements de Bouddha et les réalisations intérieures que nous atteignons en mettant ces enseignements en pratique. *Dharma* veut dire *protection*. En pratiquant les enseignements de Bouddha, nous nous protégeons contre la souffrance et les problèmes.

Discrimination Un facteur mental dont la fonction est d'appréhender le signe non commun d'un objet. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Djé Tsongkhapa (1357-1419) Une émanation de Mandjoushri, le bouddha de la sagesse. Son apparition en tant que moine tibétain au XIV^e siècle et tenant de la lignée de la vue et des actions pures fut prophétisée par Bouddha. Il répandit un bouddhadharma très pur dans l'ensemble du Tibet, montra comment combiner les pratiques du soutra et du tantra, et comment pratiquer un dharma pur pendant une époque dégénérée. Sa tradition devint connue plus tard sous le nom de *tradition gandèn* ou *guéloug*. Voir *Le Joyau du cœur* et *Grand Trésor de mérite*.

Éléments, Quatre La terre, l'eau, le feu et le vent. Ces quatre éléments ne sont pas les mêmes que la terre d'un champ, l'eau d'un fleuve et ainsi de suite. Au sens large, les éléments terre, eau, feu et vent représentent plutôt respectivement les propriétés que sont la solidité, la liquidité, la chaleur et le mouvement.

Émanation Forme animée ou inanimée manifestée par les bouddhas ou les bodhissattvas supérieurs pour venir en aide aux autres.

Engagements Des promesses faites quand on s'engage dans certaines pratiques spirituelles.

Entraînement de l'esprit Lodjong en tibétain. Une lignée spéciale d'instructions venue de Bouddha Shakyamouni et transmise par Mandjoushri et Shantidéva à Atisha et aux guéshés kadampas. Elle donne une importance toute particulière à la génération de la bodhitchitta par la pratique de la mise à égalité et de l'échange de soi avec les autres, combinée avec la prise et le don. Voir *La Compassion universelle* et *Huit Etapes vers le bonheur*.

Esprit conceptuel Cf. *Pensée conceptuelle*.

Esprit principal Un connaisseur qui appréhende surtout la simple entité d'un objet. Synonyme de conscience. Il y a six esprits principaux : la conscience de l'œil, la conscience de l'oreille, la conscience du nez, la conscience de la langue, la conscience du corps et la conscience mentale. Chaque moment de l'esprit comprend un esprit principal et divers facteurs mentaux. Un esprit principal et les facteurs mentaux qui l'accompagnent sont la même entité mais ont des fonctions différentes. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Esprit racine L'esprit très subtil situé au centre de la roue des canaux du cœur. Il est appelé *esprit racine* parce que tous les autres types d'esprit se produisent à partir de lui et se dissolvent de nouveau en lui. Voir *Le Mahamoudra du tantra*.

Esprit très subtil Il y a différents niveaux d'esprit : grossier, subtil et très subtil. Les

esprits subtils se manifestent quand les vents intérieurs se rassemblent et se dissolvent à l'intérieur du canal central. Voir *Claire Lumière de félicité* et *Le Mahamoudra du tantra*.

Esprit valide Cf. *Connaisseur valide*

Étapes de la voie Cf. *Lamrim*.

Être ordinaire Tout être qui n'a pas réalisé la vacuité directement.

Être saint Un être digne de dévotion.

Être sensible Cf. *Être vivant*.

Être supérieur *Arya* en sanscrit. Un être qui a une réalisation directe de la vacuité. Il y a des êtres supérieurs hinayanas et des êtres supérieurs mahayanas.

Être vivant Synonyme d'être sensible. Tout être qui possède un esprit contaminé par des perturbations mentales ou leurs empreintes. Les termes *être vivant* et *être sensible* sont tous deux utilisés pour distinguer les êtres dont l'esprit est contaminé par l'une de ces deux obstructions des bouddhas dont l'esprit est totalement libéré de ces obstructions.

Facteur mental Un connaisseur qui appréhende surtout un attribut particulier d'un objet. Il y a cinquante et un facteurs mentaux spécifiques. Chaque instant de l'esprit comprend un esprit principal et divers facteurs mentaux. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Focalisation Un facteur mental dont la fonction est de focaliser l'esprit sur un attribut particulier d'un objet. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Goungtang Goungtang Kontchog Tènpaï Dronmé (1762-1823). Un érudit et méditant guéloug, célèbre pour ses poèmes spirituels et ses écrits philosophiques.

Gourou Terme sanscrit signifiant *guide spirituel*. Cf. *Guide spirituel*.

Guéshé kadampa Cf. *Guéshé*.

Guéshé Tchékha (1102-1176) Un grand enseignant kadampa qui a composé le texte *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, un commentaire des *Huit versets de l'entraînement de l'esprit* de Guéshé Langri Tangpa. Il a répandu l'étude et la pratique de l'entraînement de l'esprit dans tout le Tibet. Voir *La Compassion universelle*.

Guéshé Un titre donné dans les monastères kadampas aux érudits bouddhistes accomplis. C'est la forme contractée du tibétain *gué wai shé nyèn* qui signifie littéralement *ami vertueux*.

Guide du mode de vie du bodhissattva Un texte classique du bouddhisme mahayana,

composé par le grand yogi et érudit bouddhiste indien, Shantidéva. Il présente toutes les pratiques d'un bodhissattva, en partant de la première génération de la bodhitchitta jusqu'à l'accomplissement de la pratique des six perfections. Pour une traduction française, voir *Guide du mode de vie du bodhissattva*. Pour un commentaire complet, voir *Trésor de contemplation*.

Guide spirituel Gourou en sanscrit, *lama* en tibétain. Un enseignant qui nous guide sur la voie spirituelle. Voir *La Voie joyeuse* et *Grand Trésor de mérite*.

Hérrouka Une des principales déités du tantra mère. Il est la personnification de la félicité et de la vacuité indivisibles. Voir *L'Essence du vajrayana*.

Hinayana Terme sanscrit pour *petit véhicule*. Le but hinayana est simplement d'atteindre sa propre libération de la souffrance, en abandonnant complètement les perturbations mentales. Voir *La Voie joyeuse*.

Image générique L'objet apparaissant d'un esprit conceptuel. Une image générique, ou image mentale, d'un objet est semblable à un reflet de cet objet. Les esprits conceptuels connaissent leur objet par l'intermédiaire d'une image générique de cet objet, et non pas en voyant l'objet directement. Voir *Comment Comprendre l'esprit* et *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Impermanence Les phénomènes sont soit permanents soit impermanents. *Impermanent* veut dire *momentané*, un phénomène impermanent est donc un phénomène qui est produit et se désintègre en l'espace d'un instant. *Chose qui fonctionne*, *chose* et *produit* sont synonymes de phénomène impermanent. Il y a deux types d'impermanence : grossière et subtile. L'impermanence grossière est toute impermanence qui peut être vue par une perception sensorielle ordinaire, par exemple le vieillissement et la mort d'un être sensible. L'impermanence subtile est la destruction d'instant en instant d'une chose qui fonctionne. Voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Impermanence subtile Cf. *Impermanence*.

Intention Un facteur mental dont la fonction est de centrer son esprit principal sur un objet. Sa fonction principale est de créer le karma. Parmi les trois types de karma (ou action) – corporel, verbal et mental – l'intention elle-même est l'action mentale. Toutefois, elle est aussi la cause des actions corporelles et verbales parce que toute action corporelle ou verbale est précédée d'une action mentale. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Kadampa Terme tibétain dans lequel *ka* veut dire *parole* et se rapporte à tous les enseignements de Bouddha, *dam* se rapporte aux instructions spéciales du Lamrim d'Atisha, appelées les *Étapes de la voie de l'illumination*, et *pa* se rapporte à un adepte du bouddhisme kadampa qui intègre tous les enseignements de Bouddha qu'il connaît dans sa pratique du Lamrim.

L'entraînement de l'esprit en sept points Un commentaire des *Huit versets de l'entraînement de l'esprit*, composés par Guéshé Tchékhwawa. Pour une traduction et un commentaire complet, voir *La Compassion universelle*.

Lama Cf. *Guide spirituel*.

Lamrim Un terme tibétain qui signifie littéralement *étapes de la voie*. C'est un arrangement particulier de tous les enseignements de Bouddha, qui est facile à comprendre et à mettre en pratique. Il révèle toutes les étapes de la voie de l'illumination. Pour un commentaire complet, voir *La Voie joyeuse*.

Langri Tangpa (1054-1123) Un grand bodhissattva et guéshé kadampa, célèbre pour sa réalisation de l'échange de soi avec les autres. Il est l'auteur des *Huit versets de l'entraînement de l'esprit*. Voir *Huit étapes vers le bonheur*.

Lignée La continuité des instructions qui ont été transmises de guide spirituel à disciple, chaque guide spirituel de la lignée ayant obtenu une expérience personnelle de ces instructions avant de les transmettre aux autres.

Lodjong Cf. *Entraînement de l'esprit*.

Mahamoudra Terme sanscrit qui signifie littéralement *grand sceau*. Selon le soutra, ce terme se rapporte à la profonde vue de la vacuité. Puisque la vacuité est la nature de tous les phénomènes, elle est appelée *sceau* et, puisqu'une réalisation directe de la vacuité nous permet d'accomplir le grand objectif, la libération complète des souffrances du samsara, elle est aussi qualifiée de *grande*. Selon le mantra secret, *grand sceau* est l'union de la grande félicité spontanée et de la vacuité. Voir *Les Instructions orales du mahamoudra*, *Le Mahamoudra du tantra* et *Claire Lumière de félicité*.

Mahayana Terme sanscrit pour *grand véhicule*, la voie spirituelle de la grande illumination. Le but mahayana est d'atteindre la bouddhété pour le bien de tous les êtres sensibles en abandonnant complètement les perturbations mentales et leurs empreintes. Voir *La Voie joyeuse*.

Maitréya La personnification de l'amour et de la bienveillance de tous les bouddhas. À l'époque de Bouddha Shakyamouni, il s'est manifesté sous la forme d'un disciple bodhissattva afin de montrer aux disciples de Bouddha la manière d'être un disciple mahayana parfait. Dans les temps futurs, il se manifestera sous la forme du cinquième bouddha fondateur.

Mala Un rosaire que l'on utilise pour compter les prières ou les mantras que nous récitons. Il est habituellement composé de cent huit perles.

Mandjoushri La personnification de la sagesse de tous les bouddhas. Voir *Grand Trésor de mérite* et *Le Joyau du cœur*.

Mantra secret Synonyme de tantra. Les enseignements du mantra secret se différencient des enseignements du soutra en ce qu'ils révèlent des méthodes pour entraîner l'esprit en amenant le résultat futur, la bouddhété, dans la voie présente. Le mantra secret est la voie suprême de la pleine illumination. Le terme *mantra* indique qu'il s'agit d'une instruction spéciale donnée par Bouddha pour protéger notre esprit des apparences et des conceptions ordinaires. Les pratiquants du mantra

secret surmontent les apparences et les conceptions ordinaires en visualisant leur corps, leur environnement, leurs plaisirs et leurs actions comme étant ceux d'un bouddha. Le terme *secret* indique que ces pratiques sont à faire en privé et que seuls ceux qui ont reçu une transmission de pouvoir tantrique peuvent les pratiquer. Voir *Claire Lumière de félicité*, *Un Bouddhisme moderne* et *Les Terres et les voies tantriques*.

Mantra Terme sanscrit qui signifie littéralement *protection de l'esprit*. Le mantra protège l'esprit des apparences et des conceptions ordinaires. Voir *Les Terres et les voies tantriques*.

Mara *Mara* est un terme sanscrit pour *démon* et se rapporte à tout ce qui fait obstacle à l'accomplissement de la libération ou de l'illumination. Il y a quatre principaux types de maras : le mara des perturbations mentales, le mara des agrégats contaminés, le mara de la mort incontrôlée et les maras Dégapoutra. Seuls les derniers sont de véritables êtres sensibles. Voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Mérite La bonne fortune créée par les actions vertueuses. C'est le pouvoir potentiel d'accroître nos qualités et de produire le bonheur.

Milarépa (1040-1123) Un grand méditant bouddhiste tibétain, disciple de Marpa, célèbre pour la beauté des chants qu'il a composés, inspirés par ses réalisations.

Nagardjouna Un grand érudit bouddhiste et maître de méditation indien qui renaitre le mahayana au I^{er} siècle en faisant connaître les enseignements sur *Les Soutras de la perfection de la sagesse*. Voir *Océan de nectar* et *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Objet de la négation Un objet explicitement remis en cause, réfuté par un esprit qui réalise un phénomène négatif. Dans la méditation sur la vacuité, ou l'absence d'existence intrinsèque, il se réfère à l'existence intrinsèque. Également appelé *objet réfuté*.

Objet observé Tout objet sur lequel l'esprit est centré. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Obstructions à l'omniscience Les empreintes des perturbations mentales qui empêchent la réalisation directe et simultanée de tous les phénomènes. Seuls les bouddhas ont surmonté ces obstructions.

Obstructions à la libération Obstructions qui empêchent l'accomplissement de la libération. Toutes les perturbations mentales, telles que l'ignorance, l'attachement et la colère, ainsi que leurs graines, sont des obstructions à la libération. Elles sont également appelées *perturbations mentales obstructions*.

Pays pur Un environnement pur dans lequel il n'y a pas de vraies souffrances. Il existe de nombreux pays purs. Tushita par exemple est le pays pur de Bouddha Maitréya, Soukhavati est le pays pur de Bouddha Amitabha, et le Pays des Dakinis, ou Kéajra, est le pays pur de Bouddha Vajrayogini et de Bouddha Hérouta. Voir *Vivre une vie pleine de sens, mourir dans la joie*.

Pensée conceptuelle Une pensée qui appréhende son objet par l'intermédiaire d'une image générique (une image mentale). Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Percepteur direct Un connaisseur qui appréhende son objet correctement et directement. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Préoccupations de ce monde (les huit) Les objets des huit préoccupations de ce monde sont le bonheur et la souffrance, la richesse et la pauvreté, l'éloge et la critique, la bonne et la mauvaise réputation. Ceux-ci sont appelés *préoccupations de ce monde* parce que les êtres de ce monde sont constamment préoccupés par eux, voulant les uns et essayant d'éviter les autres. Voir *La Compassion universelle* et *La Voie joyeuse*.

Purification Généralement, toute pratique qui mène à l'accomplissement d'un corps pur, d'une parole pure ou d'un esprit pur. De façon plus précise, c'est une pratique qui sert à purifier le karma négatif, au moyen des quatre pouvoirs d'opposition. Voir *La Voie joyeuse* et *Le Vœu du bodhissattva*.

Réalisation Une expérience stable et sans erreur d'un objet vertueux, qui nous protège directement de la souffrance.

Refuge Véritable protection. Chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha signifie avoir foi en ces trois joyaux et s'en remettre à eux afin d'être protégé contre toutes les peurs et toutes les souffrances. Voir *La Voie joyeuse*.

Règne de la forme L'environnement des dieux qui possèdent une forme et qui sont supérieurs aux dieux du règne du désir. Ce règne est nommé ainsi parce que les dieux qui y habitent ont une forme subtile. Voir *Océan de Nectar*.

Règne du désir L'environnement des êtres de l'enfer, des fantômes affamés, des animaux, des êtres humains, des demi-dieux et des dieux qui jouissent des cinq objets de désir.

Règne du sans forme L'environnement des dieux qui ne possèdent pas de forme. Voir *Océan de Nectar*.

Roue de canaux *Chakra* en sanscrit. Un centre focal où des canaux secondaires se branchent sur le canal central. Méditer sur ces points peut provoquer l'entrée des vents intérieurs dans le canal central. Voir *Un Bouddhisme moderne*, *Le Mahamoudra du tantra* et *Claire Lumière de félicité*.

Sagesse Un état d'esprit vertueux et intelligent qui fait que son esprit principal réalise un objet qui a du sens. Une sagesse est une voie spirituelle qui a pour fonction de libérer notre esprit des perturbations mentales ou de leurs empreintes. La vue correcte de la vacuité est un exemple de sagesse.

Seigneur de la Mort Bien que le mara de la mort incontrôlée ne soit pas un être sensible, il est personnifié par le Seigneur de la Mort (*Yama*). Le Seigneur de la Mort est représenté dans le diagramme de la roue de la vie, serrant cette roue entre ses

griffes et ses dents. Voir *La Voie joyeuse*.

Sensation Un facteur mental dont la fonction est de faire l'expérience d'objets agréables, désagréables ou neutres. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Shantidéva (687-763) Un grand érudit bouddhiste et maître de méditation indien. Il est l'auteur du *Guide du mode de vie du bodhissattva*. Voir *Trésor de contemplation* et *Guide du mode de vie du bodhissattva*.

Simple apparence Tous les phénomènes sont de simples apparences parce qu'ils sont imputés par l'esprit en dépendance d'une base d'imputation valide apparaissant à cet esprit. Le mot *simple* exclut toute possibilité d'existence intrinsèque. Voir *Océan de nectar*.

Soutra du cœur Un des nombreux *Soutras de la perfection de la sagesse* enseignés par Bouddha. Bien qu'il soit beaucoup plus court que les autres *Soutras de la perfection de la sagesse*, tout ce qu'exprime ces autres soutras y est contenu, explicitement ou implicitement. Pour une traduction et un commentaire complet, voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse*.

Soutra Les enseignements de Bouddha que tout le monde peut pratiquer sans avoir reçu de transmission de pouvoir. Ils comprennent les enseignements de Bouddha des trois rotations de la roue du dharma.

Soutras de la perfection de la sagesse Soutras de la deuxième rotation de la roue du dharma, dans lesquels Bouddha a révélé sa vue finale de la nature ultime de tous les phénomènes : la vacuité. Voir *Le Nouveau Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

Soutras du vinaya Soutras dans lesquels Bouddha explique principalement la pratique de la discipline morale, et en particulier la discipline morale de la pratimoksha.

Tantra Cf. *Mantra secret*.

Temps dégénérés Une période au cours de laquelle l'activité spirituelle dégénère.

Temps sans commencement D'après la manière bouddhiste de voir le monde, l'esprit n'a pas de commencement et le temps n'a donc pas de commencement. Par conséquent, tous les êtres sensibles ont eu d'innombrables renaissances antérieures.

Tradition kadampa La tradition pure du bouddhisme fondée par Atisha. Jusqu'à l'époque de Djé Tsongkhapa, les adeptes de cette tradition sont appelés les *anciens kadampas* et après Djé Tsongkhapa, les *nouveaux kadampas*.

Vajrayogini Une déité féminine du tantra du yoga suprême qui est la personnification de la félicité et de la vacuité indivisibles. Elle est de même nature que Héroutka. Voir *Le Nouveau Guide du Pays des Dakinis*.

Vents intérieurs Vents subtils spéciaux liés à l'esprit. Ils circulent dans les canaux de notre corps. Notre corps et notre esprit ne peuvent pas fonctionner sans ces vents. Voir *Un Bouddhisme moderne*, *Le Mahamoudra du tantra* et *Claire Lumière de félicité*.

Vigilance Un facteur mental qui est un type de sagesse qui examine l'activité de notre corps, de notre parole et de notre esprit, et qui sait si oui ou non des défauts se produisent. Voir *Comment Comprendre l'esprit*.

Vision supérieure Une sagesse particulière qui voit son objet avec clarté et qui est maintenue par le calme stable et la souplesse spéciale, induite par l'investigation. Voir *La Voie joyeuse*.

Vœu Une détermination vertueuse d'abandonner des défauts particuliers, générée en conjonction avec un rituel traditionnel. Les trois groupes de vœux sont : les vœux de libération individuelle de la pratimoksha, les vœux du bodhissattva et les vœux du mantra secret. Voir *Le Vœu du bodhissattva* et *Les Terres et les voies tantriques*.

Vraie souffrance Un objet contaminé produit par les perturbations mentales et le karma. Voir *La Voie joyeuse* et *Comment résoudre nos problèmes humains*.

Yogi/Yoginî En général, les mots sanscrits *yogi* et *yoginî* se rapportent respectivement à un méditant ou une méditante qui a atteint l'union du calme stable et de la vision supérieure.

Bibliographie

Guéshé Kelsang Gyatso est un maître de méditation très respecté et un érudit de la tradition du bouddhisme mahayana, fondée par Djé Tsongkhapa. Guéshé Kelsang œuvre sans relâche, depuis son arrivée en Occident en 1977, pour établir dans le monde entier un bouddhadharma dans toute sa pureté. Durant toutes ces années, il a donné des enseignements détaillés sur les principaux textes du mahayana. Ces enseignements nous offrent une présentation complète des pratiques essentielles du soutra et du tantra du bouddhisme mahayana.

Livres

Les livres suivants de Guéshé Kelsang ont tous été publiés par les Éditions Tharpa, ou sont en cours de publication.

Claire Lumière de félicité Manuel de méditation tantrique.

Comment Résoudre nos problèmes humains Les quatre nobles vérités.

Comment Comprendre l'esprit La nature et le pouvoir de l'esprit.

Comment Transformer votre vie Un voyage plein de félicité.

Grand Trésor de mérite Comment s'en remettre à un guide spirituel.

Guide du mode de vie du bodhissattva Quand l'altruisme donne tout son sens à sa vie (une traduction de l'œuvre maîtresse de Shantidéva).

Huit Étapes vers le bonheur Le chemin de l'amour et de la bonté dans le bouddhisme.

Introduction au bouddhisme Une explication du mode de vie bouddhiste.

L'Essence du vajrayana La pratique du tantra du yoga suprême du mandala du corps de Bouddha Hérouta.

La Compassion universelle Des solutions inspirantes pour des temps difficiles.

La Voie joyeuse Toute la voie bouddhiste qui mène à l'illumination.

Le Joyau du cœur Les pratiques essentielles du bouddhisme kadampa.

Le Mahamoudra du tantra Le nectar suprême du joyau du cœur.

Le Nouveau Cœur de la sagesse Des enseignements profonds venant du cœur de Bouddha (une explication du *Soutra du cœur*).

Le Nouveau Guide du Pays des Dakinis La pratique du tantra du yoga suprême de Bouddha Vajrayogini.

Le Nouveau Manuel de méditation Des méditations pour une vie heureuse et pleine de sens.

Le Vœu du bodhissattva Un guide pratique qui explique comment aider les autres.

Les Instructions orales du mahamoudra (2^e édition 2016) L'essence même des enseignements de Bouddha du soutra et du tantra.

Les Terres et les Voies tantriques Comment s'engager et progresser dans la voie vajrayana, et la mener à terme.

Océan de nectar La vraie nature de toute chose.

Trésor de contemplation Devenir un ami du monde.

Un Bouddhisme moderne La voie de la compassion et de la sagesse.

Vivre une vie pleine de sens, mourir dans la joie La profonde pratique du transfert de conscience.

Sadhanas et autres livrets

Guéshé Kelsang a également supervisé la traduction d'une série de sadhanas (prières rituelles pour atteindre des accomplissements spirituels) essentielles, disponible en version imprimée et au format audio.

Goutte de nectar essentiel Une pratique spéciale de jeûne et de purification en conjonction avec Avalokiteshvara à onze visages.

L'Assemblée de la bonne fortune L'offrande de tsog pour le mandala du corps de Hérouta.

L'Essence de la bonne fortune Les prières pour les six pratiques préparatoires de la méditation sur les étapes de la voie de l'illumination.

L'Essence du vajrayana condensée La sadhana condensée d'autogénération du mandala du corps de Hérouta.

L'Essence du vajrayana La sadhana d'autogénération du mandala du corps de Hérouta selon le système du mahassiddha Ghantapa.

L'Offrande au guide spirituel (Lama tcheupa) Une pratique spéciale du yoga du guide spirituel de la tradition de Djé Tsongkhapa.

L'Union ne nécessitant plus d'apprendre La sadhana d'auto-initiation du mandala du corps de Hérouta.

La Cérémonie de refuge mahayana et du vœu du bodhissattva.

La Cérémonie des vœux de la pratimoksha.

La Cérémonie du powa Le transfert de conscience pour les défunts.

La Confession des chutes morales du bodhissattva La pratique de la purification du Soutra mahayana des trois cumuls supérieurs.

La Grande Libération de la Mère Les prières préliminaires pour la méditation du mahamoudra en conjonction avec la pratique de Vajrayogini.

La Grande Libération du Père Les prières préliminaires pour la méditation du mahamoudra en conjonction avec la pratique de Hérouta.

La Grande Mère Une méthode pour surmonter les difficultés et les obstacles par la récitation du Soutra de l'essence de la sagesse (le *Soutra du cœur*).

La Nouvelle Essence du vajrayana La pratique de l'autogénération du mandala du corps de Hérouta, une instruction de la lignée orale ganden

La Pratique condensée de longue vie de Bouddha Amitayous.

La Prière libératrice Louanges à Bouddha Shakyamouni.

La Sadhana d'Avalokiteshvara Prières et requêtes au bouddha de la compassion.

La Sadhana du Bouddha de la Médecine Une méthode pour atteindre les accomplissements du Bouddha de la Médecine.

La Voie de la compassion pour le défunt Une sadhana de powa pour le bien du défunt.

La Voie de la félicité La sadhana condensée d'autogénération de Vajrayogini.

La Voie rapide Une pratique condensée des cinq déités de Hérouta selon la tradition de maître Ghantapa.

La Voie rapide vers la grande félicité La longue sadhana d'autogénération de Vajrayogini.

Le Chemin vers le pays pur L'entraînement au powa, le transfert de conscience.

Le Festin de la grande félicité La sadhana d'auto-initiation de Vajrayogini.

Le Joyau du cœur Le yoga du guide spirituel de Djé Tsongkhapa, combiné avec la sadhana condensée de son protecteur du dharma.

Le Joyau qui exauce les souhaits Le yoga du guide spirituel de Djé Tsongkhapa, combiné avec la sadhana de son protecteur du dharma.

Le Mode de vie kadampa Les pratiques essentielles du Lamrim kadam.

Le Roi du dharma Une méthode pour accomplir l'autogénération en Djé Tsongkhapa.

Le Tantra racine de Hérouka et Vajrayogini Les chapitres un et cinquante-et-un du Tantra racine condensé de Hérouka.

Le Yoga d'Avalokiteshvara à mille bras La sadhana d'autogénération.

Le Yoga de Arya Tara, notre mère pleinement éveillée La sadhana d'autogénération.

Le Yoga de Bouddha Amitayous Une méthode spéciale pour accroître la durée de vie, la sagesse et le mérite.

Le Yoga de Bouddha Hérouka La sadhana essentielle d'autogénération du mandala du corps de Hérouka & le yoga condensé en six séances.

Le Yoga de Bouddha Maitréya La sadhana d'autogénération en Bouddha Maitréya.

Le Yoga de Bouddha Vajrapani La sadhana d'autogénération en Bouddha Vajrapani.

Le Yoga de la Dakini La sadhana intermédiaire d'autogénération de Vajrayogini.

Le Yoga de la Grande Mère Prajnaparamita La sadhana d'autogénération.

Le Yoga de Tara Blanche, le bouddha de la longue vie.

Le Yoga non commun de l'inconcevabilité L'instruction spéciale sur la manière d'atteindre le pays pur de Kéajra avec ce corps humain.

Les Centaines de déités du pays joyeux selon le tantra du yoga suprême Le yoga du guide spirituel de Djé Tsongkhapa comme pratique préliminaire du mahamoudra

Les Huit Versets de l'entraînement de l'esprit : le texte racine.

Les Prières qui viennent du fond du cœur Service funéraire pour les crémations et les enterrements.

Les Vœux et Les Engagements du bouddhisme kadampa.

Libération hors de la douleur Prières et requêtes aux vingt et une Tara.

Manuel pour la pratique quotidienne des vœux du bodhissattva et des vœux tantriques.

Méditation et récitation de Vajrassattva Solitaire.

Prière adressée au Bouddha de la Médecine Une méthode pour venir en aide aux autres.

Prières pour la méditation Courtes prières préparatoires pour la méditation.

Prières pour la paix dans le monde.

Requêtes au saint guide spirituel Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso, provenant de ses disciples fidèles.

Tambour mélodieux victorieux dans toutes les directions Le long rituel, pour exaucer et restaurer, du protecteur du dharma, le grand roi Dordjé Shougden, en conjonction avec Mahakala, Kalaroupa, Kali'ndéwi et d'autres protecteurs du dharma.

Trésor de sagesse La sadhana de Vénérable Mandjoushri.

Une Vie pure La pratique de la prise et de l'observation des huit préceptes mahayanas.

Pour commander une de ces publications, ou recevoir la liste la plus récente, vous pouvez vous rendre sur le site www.tharpa.com ou contacter l'antenne Tharpa la plus proche de chez vous.

Les programmes d'étude du bouddhisme kadampa



Le bouddhisme kadampa est une école du bouddhisme mahayana fondée par le grand maître bouddhiste indien, Atisha (982-1054). Ceux qui suivent cette école sont appelés les *kadampas*. *Ka* veut dire « parole » et désigne les enseignements de Bouddha, et *dam* désigne les instructions spéciales du Lamrim d'Atisha, appelées « les étapes de la voie de l'illumination ». C'est en intégrant leur connaissance de tous les enseignements de Bouddha dans la pratique du Lamrim, qu'ils utilisent dans leur vie quotidienne, que les bouddhistes kadampas sont amenés à se servir des enseignements de Bouddha pour transformer leurs activités de tous les jours en la voie de l'illumination. Les grands enseignants kadampas sont célèbres non seulement pour leur grande érudition, mais aussi pour la très grande pureté et la parfaite sincérité de leur pratique spirituelle.

La lignée de ces enseignements, c'est-à-dire leur transmission orale ainsi que leurs bénédictions, est passée d'enseignant à disciple et s'est répandue dans la plus grande partie de l'Asie, et maintenant dans de nombreux pays du monde entier. Les enseignements de Bouddha, ou dharma, sont comparés à une roue qui va d'un pays à un autre, selon les changements de conditions et les tendances karmiques des différentes personnes. La présentation du bouddhisme peut changer de forme en fonction des différentes sociétés et de leur culture, mais son authenticité essentielle est maintenue par la lignée ininterrompue de pratiquants réalisés qui en assurent la continuité.

Le bouddhisme kadampa a été d'abord introduit en Occident, en 1977, par le célèbre maître bouddhiste, Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso. Depuis cette époque, il s'est montré infatigable dans ses efforts

pour faire connaître le bouddhisme kadampa dans le monde entier, en donnant des enseignements détaillés, en écrivant de nombreux textes qui montrent la profondeur du bouddhisme kadampa et en fondant la Nouvelle Tradition Kadampa – l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa (NKT-IKBU), qui compte aujourd'hui environ 1200 centres et annexes du bouddhisme kadampa à travers le monde. Chacun de ces centres offre des programmes d'étude basés sur la psychologie, la philosophie et la méditation bouddhistes, ainsi que des retraites, pour des pratiquants de tous les niveaux. Une importance particulière est donnée à la mise en pratique des enseignements de Bouddha dans la vie de tous les jours, pour que partout dans le monde nos problèmes quotidiens puissent être résolus et que chacun connaisse une paix et un bonheur durables.

Le bouddhisme kadampa de la NKT-IKBU est une tradition bouddhiste entièrement indépendante, sans aucune affiliation politique. C'est une association de centres et de pratiquants bouddhistes qui s'inspirent de l'exemple donné par les anciens maîtres bouddhistes kadampas et suivent leurs enseignements, tels qu'ils sont présentés par Guéshé Kelsang.

Il y a trois raisons pour lesquelles nous avons besoin d'étudier et de pratiquer les enseignements de Bouddha : développer notre sagesse, cultiver un bon cœur et maintenir un état d'esprit paisible. Si nous ne nous efforçons pas de développer notre sagesse, nous resterons toujours ignorants de la vérité ultime, la vraie nature de la réalité. Bien que nous désirions être heureux, notre ignorance nous fait commettre des actions non vertueuses qui sont la cause principale de toutes nos souffrances. Si nous ne cultivons pas un bon cœur, notre motivation égoïste détruira nos relations harmonieuses avec les autres. Nous ne vivrons pas dans la paix et n'aurons pas la possibilité d'obtenir un bonheur pur. Sans paix intérieure, la paix extérieure est impossible. Si notre esprit n'est pas en paix, nous ne sommes pas heureux même lorsque les conditions extérieures sont excellentes, mais si par contre notre esprit est en paix, nous sommes heureux, même lorsque les conditions extérieures sont mauvaises. Voilà pourquoi le développement de ces qualités est de la plus haute importance pour notre bonheur quotidien.

Vénérable Guéshé Kelsang, également affectueusement appelé *Guéshé-la* par ses étudiants, a conçu trois programmes spirituels spécifiques pour permettre l'étude et la pratique du bouddhisme kadampa de façon méthodique. Ces programmes d'études, qui conviennent particulièrement à notre vie moderne, sont les suivants : le programme général (PG), le programme fondamental (PF) et le programme de formation des enseignants (PFE).

LE PROGRAMME GÉNÉRAL

Le programme général présente une introduction des bases de la pensée, de la méditation et du mode de vie bouddhistes, qui convient aux débutants. Il comprend aussi des enseignements et des pratiques plus avancés du soutra et du tantra.

LE PROGRAMME FONDAMENTAL

Le programme fondamental offre la possibilité d'approfondir sa compréhension et son expérience du bouddhisme grâce à une étude méthodique de six textes :

1. *La Voie joyeuse* – un commentaire du texte du Lamrim composé par Atisha, les étapes de la voie de l'illumination.
2. *La Compassion universelle* – un commentaire de *L'Entraînement de l'esprit en sept points* du bodhissattva Tchékawa.
3. *Huit Étapes vers le bonheur* – un commentaire des *Huit Versets de l'entraînement de l'esprit* du bodhissattva Langri Tangpa.
4. *Le Nouveau Cœur de la sagesse* – un commentaire du *Soutra du cœur*.
5. *Trésor de contemplation* – un commentaire du *Guide du mode de vie du bodhissattva* du vénérable Shantidéva.
6. *Comment comprendre l'esprit* – une explication détaillée de l'esprit, basée sur les œuvres des érudits bouddhistes, Dharmakirti et

Étudier ces textes et les mettre en pratique nous apportera les bienfaits suivants :

- (1) *La Voie joyeuse* : nous obtenons la capacité de mettre tous les enseignements de Bouddha en pratique, que ce soit le soutra ou le tantra. Nous pouvons facilement faire des progrès, mener à leur terme les étapes de la voie pour atteindre le bonheur suprême de l'illumination. D'un point de vue pratique, le Lamrim est le corps principal des enseignements de Bouddha et les autres enseignements en sont les membres.
- (2) et (3) *La Compassion universelle et Huit Étapes vers le bonheur* : nous obtenons la capacité d'intégrer tous les enseignements de Bouddha dans notre vie de tous les jours et de résoudre tous nos problèmes.
- (4) *Le Nouveau Cœur de la sagesse* : nous obtenons une réalisation de la nature ultime de la réalité. En obtenant cette réalisation, nous pouvons éliminer l'ignorance de la saisie d'un soi, la racine de toutes nos souffrances.
- (5) *Trésor de contemplation* : nous transformons nos activités quotidiennes en le mode de vie d'un bodhissattva, arrivant de cette façon à donner un sens à chaque instant de notre vie humaine.
- (6) *Comment comprendre l'esprit* : nous comprenons la relation qui existe entre notre esprit et les objets extérieurs. Si nous comprenons que les objets dépendent de notre esprit subjectif, nous pouvons changer la manière dont ceux-ci nous apparaissent en changeant notre esprit. Nous allons progressivement obtenir la capacité de contrôler notre esprit et résoudre ainsi tous nos problèmes.

Le programme de formation des enseignants est destiné à ceux qui désirent devenir de véritables enseignants du dharma. L'étudiant étudiera quatorze textes du soutra et du tantra, qui comprennent les six textes mentionnés précédemment, et il lui sera demandé d'observer certains engagements ayant trait au comportement et au mode de vie, ainsi que d'accomplir un certain nombre de retraites de méditation.

Un programme spécial de formation des enseignants est également organisé dans certains centres de méditation kadampa situés au cœur de la ville. Il s'agit d'un programme spécial d'étude et de méditation, axé sur les cinq livres suivants : *Un Bouddhisme moderne*, *Le Nouveau Cœur de la Sagesse*, *Le Nouveau Guide du Pays des Dakinis*, *La Voie joyeuse* et *Trésor de contemplation* (le commentaire du livre de Shantidéva *Le Guide du mode de vie du bodhissattva*).

Tous les centres du bouddhisme kadampa sont ouverts au public. Chaque année, des festivals, où est célébré le dharma, sont organisés partout dans le monde, dans de nombreux pays, dont deux en Angleterre. Des personnes viennent du monde entier pour recevoir des enseignements et des initiations ainsi que pour passer de bonnes vacances spirituelles. Vous êtes bienvenus pour visiter ces centres tout au long de l'année.

Pour d'autres informations sur les programmes d'étude de la NKT-
IKBU et pour trouver le centre le plus proche de chez vous, contactez :

Pour la France :

Centre de Méditation Kadampa France

Château de Segrais

72220 Saint-Mars-d'Outillé, France

Tél. : (+33)(0)2 43 87 70 05

E-mail : info@KadampaFrance.org

Site web : www.KadampaFrance.org

Pour le Canada :

Centre de Méditation Kadampa de Montréal
835 Laurier Est
Montréal
Québec H2J 1G2,
Canada

Tél./Fax : (+1) 514 521 25 29

E-mail : info@meditationamontreal.org

Site web : www.meditationamontreal.org

Pour la Suisse :

Centre Bouddhiste Atisha
41 bis route de Frontenex
1207 Eaux-Vives (Genève), Suisse

Tél. : (+41) (0) 76 822 51 39

E-mail : info@mediter.ch

Site web : www.meditationamontreal.org

Tharpa dans le monde

Les livres des Éditions Tharpa sont publiés en anglais (UK et US), allemand, chinois, espagnol, français, italien, japonais, et portugais. Ils sont disponibles dans toutes les antennes Tharpa suivantes :

France

Éditions Tharpa
Château de Segrais
72220 Saint-Mars-d'Outille
FRANCE
Tél. : + 33 (0)2 43 87 71 02
Fax : + 33 (0)2 43 87 71 02
www.tharpa.com/fr/
info.fr@tharpa.com

Suisse

Tharpa Verlag
Mirabellenstrasse 1
8048 Zurich
SUISSE
Tél. : + 41 44 401 02 20
Fax. : + 41 44 461 36 88
www.tharpa.com/ch/
info.ch@tharpa.com

Grande-Bretagne

Tharpa Publications UK
Conishead Priory
Ulverston
Cumbria, LA12 9QQ, UK
Tél. : + 44 (0)1229-588599
Fax. : + 44 (0)1229-483919
www.tharpa.com/uk/
info.uk@tharpa.com

Espagne

Editorial Tharpa España
Calle La Fábrica 8,
28221, Majadahonda MADRID,
ESPAGNE
Tél : + 34 911 124 914
www.tharpa.com/es
info.es@tharpa.com

Allemagne

Tharpa Verlag Deutschland
Chausseestraße 108,
10115 Berlin,
ALLEMAGNE
Tél : + 49 (0)33055 222 135
Fax : + 49 (0) 33055 207 992
www.tharpa.com/de/
info.de@tharpa.com

Portugal

Publicações Tharpa Portugal
Rua Moinho do Gato, 5
Várzea de Sintra
2710-661 SINTRA
PORTUGAL
Tel: + 351 219231064
www.tharpa.pt
info.pt@tharpa.com

Canada

Éditions Tharpa Canada
631 rue Crawford
Toronto ON M6G 3K1
CANADA
Tél. : + 1 416-762-8710
Fax : + 1 416-762-2672
www.tharpa.com/ca/
info.ca@tharpa.com

Canada (Québec)

Éditions Tharpa Québec
835 Laurier est
Montréal, Québec

H2J 1G21 - CANADA
Tél. : +1-514-521-1313
www.tharpa.com/ca-fr/
info.ca-fr@tharpa.com

États-Unis

Tharpa Publications USA
47 Sweeney Road
Glen Spey NY 12737
USA
Tél. : +1 845-856-5102
Toll-free : 888-741-3475
Fax : +1 845-856-2110
www.tharpa.com/us/
info.us@tharpa.com

Australie

Tharpa Publications Australia
25 McCarthy Road (PO Box 63)
Monbulk Vic 3793
AUSTRALIA
Tél. : + 61 (0)3 9756 7203
www.tharpa.com/au/
info.au@tharpa.com

Mexique

Tharpa México
Enrique Rébsamen No 406,
Col. Narvate, entre Xola y
Diagonal de San Antonio, C.P. 03020, MÉXICO D.F., MÉXICO
Tél. : +01 (55) 56 39 61 86
Tél./Fax : +01 (55) 56 39 61 80
www.tharpa.com/mx/

Brésil

Editorial Tharpa Brasil
Rua Artur de Azevedo 1360
Pinheiros,
05404-003 São Paulo – SP
BRÉSIL
Tél./Fax : +55 (11) 3476-2328
www.tharpa.com.br
info.br@tharpa.com.br

Asie

Tharpa Asia

1st Floor Causeway Tower, Alley 10, 16-22 Causeway Road,

Causeway Bay

HONG KONG

Tél. : + (852) 2507 2237

www.tharpa.com/hk-en/

info.asia@tharpa.com

Japon

KMC Tokyo

www.kadampa.jp

info@kadampa.jp

Afrique du Sud

26 Menston Rd., Dawnccliffe,

Westville, 3629, KZN

REP. OF SOUTH AFRICA

Tél. : + 27 (0)72 551 3429

Fax : + 27 (0)86 513 3476

www.tharpa.com/za/

info.za@tharpa.com

Le Projet International de Temple



Temple kadampa pour la paix dans le monde

Au centre de méditation kadampa mandjoushri, en Angleterre, l'un des nombreux temples k
par l'auteur

Le Projet International de Temples a été fondé par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché. Le but de ce projet est de présenter publiquement la foi et la pratique bouddhiste de la Nouvelle Tradition Kadampa, et de montrer par l'exemple une pratique bouddhiste contemporaine des services pour l'intérêt public général.

Ce projet réalise ce but par la construction de temples traditionnels et non traditionnels, de centres de méditation et de centres de retraite, et à travers les activités des Cafés pour la Paix dans le Monde et des éditions Tharpa.

Pour plus d'informations, consultez kadampa.org/fr/temples.

À propos de cet eBook

Ce livre est publié sous l'égide du Projet International de Temples de la NKT-IKBU.
[organisme caritatif enregistré au Royaume-Uni : « Registered Charity » n° 1015054]

En savoir plus :

www.tharpa.com/fr/des-bienfaits-pour-tous-creer-un-monde-en-paix